



ementa

21 a 27 AGOSTO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]

Vegetariano

Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Stroganoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Atum c/ ovo e salada russa[3, 4, 6, 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa[3, 4, 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa

Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e legumes salteados[4, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e legumes salteados[4, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Legumes salteados com grão [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época