



# ementa

02 a 05 JANEIRO de 2024

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

## Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Massada de peixe c/ salada de tomate** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [1, 5, 7, 8]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

## Sexta-feira

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura**[3, 4, 6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo**[1, 3, 7, 8, 11, 14]

LEGENDA (? = pode conter)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.