



# ementa

15 a 19 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

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

Sopa

**Creme de espinafres c/ pato**

**Sopa de espinafres**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Creme de espinafres c/ grão**

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de abóbora c/ abrótea** [4]

**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

**Creme de abóbora c/ feijão-branco**[9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Papaia e maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de couve portuguesa c/ frango**

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

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

Vegetariano

**Creme de couve portuguesa c/ soja** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**logurte c/ maçã**[6, 7]

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

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Creme de cenoura c/ pescada** [4]

**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

**Creme de cenoura c/ ervilhas** [9]

**Salada russa vegetariana**[9]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de alface c/ peru**

**Sopa de nabijas**

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

**Creme de alface c/ lentilhas** [9]

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [6, 7]

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [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.