



ementa

05 a 09 FEVEREIRO de 2024

santa casa da
misericórdia
de vagos



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 abóbora c/ pato

Sopa de nabo

Prato

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ grão[9]

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 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 alface c/ abrótea[4]

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete[14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [9]

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 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 espinafres c/ bacalhau fresco [4]

Sopa de espinafres

Prato

Feijoada de pota c/ arroz [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ feijão-frade [9]

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

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 cenoura c/ peru

Creme de cenoura

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [1, 3, 6, 7, 9, 10]

Dieta

Frango cozido c/ arroz de legumes

Vegetariano

Creme de cenoura c/ soja [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

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

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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