



ementa

25 a 31 MARÇO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas[9]

Prato

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

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento [14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]

Dieta

Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Borrego assado c/ batata e grelos [9, 10, 11, 14]

Dieta

Borrego assado c/ batata e grelos [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

Sobremesa

Pudim[7]