



ementa

18 a 24 MARÇO de 2024

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

Sopa de nabiças

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface e milho[9, 10, 11, 14]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface e milho[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Pescada grelhada c/ arroz e grelos[4]

Dieta

Pescada grelhada c/ arroz e grelos[4]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

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

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa[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