



ementa

15 a 21 ABRIL de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

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

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Carne de porco assada c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ massa e salada de alface milho [1, 3, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de peixe [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

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

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 SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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