



ementa

06 a 12 MAIO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Atum c/ batata, ervilhas e cenoura [3, 4, 6, 9]

Dieta

Atum em água c/ batata, cenoura e ervilhas[3, 4, 9]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Feijoada à transmontana c/ arroz [1, 6, 7, 14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

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

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde[4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde[4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

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

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]

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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

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