



ementa

20 a 26 MAIO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura^[4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura^[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa primavera ^[9]

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho ^[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho ^[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Cereja

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface ^[3, 7, 14]

Dieta

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface ^[3, 7, 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz ^[9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate ^[4, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate ^[4, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa^[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos ^[4, 9, 10, 11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos ^[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos^[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete ^[1, 3, 7, 14]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete ^[1, 3, 14]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete ^[1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Lombo de porco assado no forno c/ arroz alho francês e s. de alface ^[14]

Dieta

Lombo de porco assado no forno c/ arroz alho francês e s. de alface ^[14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês^[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época