



ementa

03 a 09 JUNHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Bife frango panado c/ arroz de cenoura e salada de alface[1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Atum fresco estufado ao natural c/ batata e feijão verde[4, 9, 10, 11]

Dieta

Atum fresco estufado ao natural c/ batata e feijão verde[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa [1, 6, 7, 14]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

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

Pudim[7]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Massa c/ carne de porco e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 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

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

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

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz, cenoura e ervilha[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

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época