



# ementa

10 a 16 JUNHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
Dieta  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
Vegetariano  
**Rancho vegetariano**[1, 3, 5, 6, 8, 11, 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  
**Caldo verde** [1, 9]  
Prato  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
Dieta  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
Vegetariano  
**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
Prato  
**Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino**[1, 3, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Hambúguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
Prato  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [13]  
Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [13]  
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**

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.