



# ementa

24 a 30 JUNHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Massa c/ carne de porco e salada de alface**  
Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface**  
Vegetariano  
**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**  
Prato/ Dieta  
**Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate**  
Alternativa  
**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate**  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete**  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete**  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura**  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
Prato  
**Solha frita c/ salada russa**  
Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa**  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**  
Sobremesa  
**Gelatina**

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados**  
Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados**  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz**  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos**  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos**  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu**  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera**  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês**  
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.