



ementa

08 a 14 JULHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Jardineira de peru [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

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

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

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

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

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]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época