



ementa

15 a 21 JULHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu

Quinta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface^[4, 14]

Alternativa

Salmão Grelhado com batata e salada de alface^[4, 14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Gelatina ^[1, 3, 6, 7, 8, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate ^[1, 3, 14]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate ^[1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) ^[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

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

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho ^[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho ^[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe^[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata a murro e brócolos^[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos^[4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura^[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas^[9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve ^[4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve ^[4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa ^[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador^[1, 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete ^[1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete ^[14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino^[9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino^[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz ^[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época