



ementa

17 a 23 JUNHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas[9]

Prato

Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Arroz de lulas c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de alface[13, 14]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

Arroz doce [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento[4, 14]

Dieta

Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento[4, 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [14]

Dieta

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

Sobremesa

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.