



# ementa

12 a 18 AGOSTO de 2024  
ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface [3, 9, 14]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[14]**
- Vegetariano
- Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1, 3, 7, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

## Terça-feira

- Sopa
- Sopa à lavrador[1, 3]**
- Prato
- solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]**
- Dieta
- solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]**
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

## Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]**
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]**
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]**
- Sobremesa
- Fruta da época

## DOMINGO

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]**
- Dieta
- Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]**
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura[6, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

## SÁBADO

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato/ Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]**
- Alternativa
- Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]**
- Vegetariano
- Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]**
- Sobremesa
- Fruta da época

- Sopa
- Sopa primavera [9]**
- Prato
- Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]**
- Dieta
- Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]**
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]**
- Sobremesa
- Fruta da época

- Sopa
- Sopa de feijão-verde c/ tomate**
- Prato
- Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]**
- Dieta
- Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]**
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]**
- Alternativa
- Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]**

www.movelife.net

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

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

### 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 SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE |         |                     |