



ementa

12 a 18 AGOSTO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

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]



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^[1, 4]

Vegetariano

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho^[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[1, 4]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[1, 4]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura^[6, 12, 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

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

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 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^[1, 4]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês ^[9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época