



# ementa

14 a 18 OUTUBRO de 2024

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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

## Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de alface c/ peru**

**Sopa de nabiças**

Prato

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

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Creme de alface c/ ervilhas** [9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ bacalhau fresco**[4]

**Sopa de feijão**

Prato

**Arroz de peixe c/ salada de tomate** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ grão**[9]

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

**Leite e pão c/ queijo**[1, 3, 7]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1]

Sopa

**Creme de abóbora c/ borrego**

**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

**Creme de abóbora c/ lentilhas**[9]

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**logurte e pão c/ manteiga** [1, 7]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de feijão-verde c/ pescada**[4]

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura**[4]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura**[4]

Vegetariano

**Creme de feijão-verde c/ favas** [9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [6, 7]

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [1, 5, 7, 8]

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de curgete c/ frango**

**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

**Creme de curgete c/ feijão-preto** [9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Papaia e maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [1, 7]

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 SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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