



# ementa

21 a 27 OUTUBRO de 2024

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos




EMENTA DIGITAL



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**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]  
Prato  
**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [4]  
Dieta  
**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [4]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
Prato  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [1, 4]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato  
**atum c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas**[3, 4, 6, 9]  
Dieta  
**Atum em água c/ ovo, batata, ervilha e cenoura**[3, 4, 9]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]  
Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 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**

### 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**

### 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**