



ementa

31 Março a 06 Abril de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 3,7,14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Aletria [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.