



ementa

02 a 08 JUNHO de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [Contém: 3,14]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

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

SÁBADO

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

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Chanfana de borrego c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de borrego s/ temp. c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,12]
Sobremesa
Pudim [Contém: 7]

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