ementa

04 a 10 AGOSTO de 2025

ALMOÇO

santa casa da misericórdia de vagos

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
Prato
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Mousse de chocolate [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]
Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]
Dieta
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)

1 GLÚTEN · 2 CRUSTÁCIOS · 3 OVOS · 4 PEIXE · 5 AMENDOIM · 6 SOJA · 7 LEITE · 8 FRUTOS CASCA RIJA · 9 AIPO · 10 MOSTARDA · 11 SEMENTES DE SÉSAMO · 12 TREMOÇOS · 13 MOLUSCOS · 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra

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

www.movelife.pt