



Menu

18 a 24 AGOSTO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de lulas c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz branco, molho verde e salada alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 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 algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt

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