ementa

25 a 31 AGOSTO de 2025

ALMOÇO

santa casa da misericórdia de vagos

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Rancho [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 3]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Rancho vegetariano [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [Pode conter: 1,9]
Prato
Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,14 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 14]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 13]
Dieta
Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 13]
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

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
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