



# ementa

## 08 a 12

## SETEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  2025

### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

### Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

**Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)** [Contém: 1 Pode conter: 3,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

### Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido 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

**Pudim** [Contém: 7]

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Feijoada à transmontana (s/ enchidos) c/ arroz** [Contém: 6,7,14]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1,7]

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.