



ementa

01 a 05

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte 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 grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino [Contém: 4,14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

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)



1 GLÚTEN



3 OVOS



5 AMENDOIM



7 LEITE



9 AIPO



11 SEMENTES DE SÉSAMO



13 MOLUSCOS



2 CRUSTÁCIOS



4 PEIXE



6 SOJA



8 FRUTOS CASCA RIJA



10 MOSTARDA



12 TREMOÇOS



14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE



Elaborado por

Nutricionista Diana Sintra



www.movelife.pt

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