



ementa

08 a 14

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Quinta-feira

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]

Segunda-feira

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Feijoada à transmontana 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

Terça-feira

Sopa

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

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]

Alternativa

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

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

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

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,12]

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.movelife.pt

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