



ementa

22 a 26

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de abóbora c/ borrego

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparquete à italiana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

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

Creme de feijão-verde c/ pescada [Contém: 4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3,4]

Dieta

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3,4]

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]

Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de curgete c/ frango

Sopa de curgete

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Creme de curgete c/ feijão-preto [Pode conter: 9]

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

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

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

Creme de alface c/ peru

Sopa de nabijas

Prato

Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Creme de alface c/ ervilhas [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

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

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ bacalhau fresco [Contém: 4]

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ grão [Pode conter: 9]

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

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)



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



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.movelife.pt