



ementa

15 a 19

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

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 espinafres

Prato

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Dieta

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite 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 nabo

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface [Contém: 14]

Alternativa

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

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



10 MOSTARDA



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.