



# ementa

## 06 a 10

## OUTUBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  2025

### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

### Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Vegetariano

**Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

**Papas de abóbora** [Contém: 1,7,12 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Lanche

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

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [Contém: 12]

Dieta

**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [Contém: 12]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

### Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de feijão-branco c/ nabo**

Prato

**Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde** [Contém: 4,12]

Dieta

**Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde** [Contém: 4,12]

Vegetariano

**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

**LEGENDA** ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

