



ementa

22 a 28

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Leite creme [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

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

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14]

Pode conter: 8,9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete 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

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,11]

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)



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