



ementa

10 a 14

NOVEMBRO 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

Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

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

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,12 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: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

Sopa

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

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,14]

Vegetariano

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

Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,12 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

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

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

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]

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]

Leite 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

Creme de alface c/ peru

Sopa de nabijas

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 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: 4,12]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,12]

Vegetariano

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

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

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

