



ementa

20 a 24

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos

2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Grelhada mista c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite 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 grão

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

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]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,12]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

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

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

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



www.moveitlife.pt