



ementa

03 a 07

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde

Prato

Cozido à Portuguesa [Contém: 6,7,12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

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

Lanche

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

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

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [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

Maçã

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,12 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: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

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



www.moveitlife.pt