



ementa

27 Outubro a 02

Novembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de alface [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Solha frita c/ salada russa [Contém: 1,4 Pode conter: 3,6,7,8,9]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [Contém: 3,12]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

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

