



# ementa

03 a 09

NOVEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  2025  
ALMOÇO

## Segunda-feira

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**

## Terça-feira

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**

## Quarta-feira

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**

## Quinta-feira

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]

## Sexta-feira

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**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
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

