



ementa

13 a 19

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]
Dieta
Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 14]
Vegetariano
Rancho vegetariano [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra

