



# ementa

## 09 a 12

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



## 2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Creme de curgete c/ peru**

**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

**Creme de curgete c/ soja** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Creme de alho francês c/ pescada** [Contém: 4]

**Sopa de grão**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ ervilhas** [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de couve-flor c/ frango**

**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

**Creme de couve-flor c/ feijão-vermelho** [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

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

Segunda-feira

Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ corvina** [Contém: 4]

**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]

Prato

**Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 1,3,4,6,7,12 Pode conter: 8,11]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ tofu** [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**logurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

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

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 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.moveilife.pt