



ementa

02 a 05

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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: 5,8,10]

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Arroz doce [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]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

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

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Segunda-feira

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e 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.moveitlife.pt