



ementa

24 a 30

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de lulas c/ salada de tomate e curgete [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 7,9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz branco e ervilhas [Contém: 14 Pode conter: 9]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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



www.moveitlife.pt