



ementa

01 a 07

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Rancho [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]
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

