



# ementa

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

— Segunda-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

— Terça-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

— Quarta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1,3,7 Pode conter: 8,12]

— Quinta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

— Sexta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

— SÁBADO —

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

— DOMINGO —

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

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 APIO 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





# ementa

15 a 21

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



ALMOÇO

### — Segunda-feira —

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]  
 Vegetariano  
**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**  
 [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### — Terça-feira —

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### — Quarta-feira —

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Peitinhos de frango estuf. ao natural c/ batata e salada de alface e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### — SÁBADO —

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### — Quinta-feira —

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Leite creme** [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

### — DOMINGO —

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
 Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**  
 [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**  
 [Contém: 12]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

#### 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 APIO 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





# ementa

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



LANCHE

— Quinta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

— Segunda-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

— Terça-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

— Quarta-feira —

— SÁBADO —

— DOMINGO —

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 APIO 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





# ementa

15 a 21

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos   
2025

JANTAR

### — Segunda-feira —

Sopa

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

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

### — Quinta-feira —

Sopa

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

Prato

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,9,12 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

### — Sexta-feira —

Sopa

**Sopa de nabiças**

Prato

**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 4]

Dieta

**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 4]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

### — SÁBADO —

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Vitela estufada c/ massa e feijão-verde** [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e feijão-verde** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

### — DOMINGO —

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Lulas estufadas c/ puré e salada de alface** [Contém: 7,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface** [Contém: 12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

### — Quarta-feira —

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Maruca cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]

Dieta

**Maruca cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]

Vegetariano

**Estufado de legumes e feijão preto c/ batata** [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

### 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 APIO 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





# ementa

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



REFORÇO DA NOITE

— Segunda-feira —

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

— Terça-feira —

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

— Quarta-feira —

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

— Quinta-feira —

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— Sexta-feira —

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— SÁBADO —

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— DOMINGO —

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 APIO
- 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

