



ementa

22 a 23

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

Quarta-feira

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

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