



ementa

29 Dezembro a

02 Janeiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

Quarta-feira

Lanche

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Rolo lombo de porco recheado c/ arroz de cenoura, salada alface e milho [Contém: 1,3,6,7,12 Pode conter: 5]

Dieta

Carne de porco estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, salada alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de alface

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Massada de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

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