



ementa

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

ALMOÇO

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]
Dieta
Red fish assado 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

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]
Dieta
Carne de porco assada 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
Pudim [Contém: 7]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde [Contém: 12]
Dieta
Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
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

