



ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate [Contém: 4,6,7,12 Pode conter: 1,9,10,11]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,12]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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

