

# ementa

## 12 a 18 JANEIRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

ALMOÇO

### — Segunda-feira —

- Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Hambúrguer de frango no forno c/ batata , couve flor e cenoura** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]  
 Dieta  
**Hambúrguer de frango no forno c/ batata , couve flor e cenoura** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]  
 Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### — Terça-feira —

- Sopa  
**Sopa de feijão-branco c/ nabo**  
 Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### — Quarta-feira —

- Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
 Prato  
**Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura**  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### — SÁBADO —

- Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]  
 Vegetariano  
**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento )** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### — DOMINGO —

- Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### — Quinta-feira —

- Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]  
 Sobremesa  
**Aletria** [Contém: 1,3,7,12 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

**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

