



ementa

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
Dieta
Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peitinhos de frango estuf. ao natural c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Leite creme [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 12]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,13]
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

