



# ementa

**12 a 16 JANEIRO  
de 2026**

santa casa da  
**misericórdia**  
de vagos



## Segunda-feira

- Suplemento da manhã
- Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]
- Sopa
- Creme de couve portuguesa c/ frango**
- 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
- Creme de couve portuguesa c/ soja** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
- 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 / Pera**
- Lanche
- Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
- Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

## Terça-feira

- Suplemento da manhã
- Pera**
- Sopa
- Creme de alface c/ abrótea** [Contém: 4]
- Sopa de feijão-branco c/ nabo**
- Prato
- Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde** [Contém: 4,12]
- Dieta
- Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde** [Contém: 4,12]
- Vegetariano
- Creme de alface c/ feijão-branco** [Pode conter: 9]
- Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época / Maçã**
- Lanche
- Iogurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]
- Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

## Quinta-feira

- Suplemento da manhã
- Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]
- Sopa
- Creme de alho francês c/ bacalhau fresco** [Contém: 4]
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]
- Dieta
- Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4,12 Pode conter: 9]
- Vegetariano
- Creme de alho francês c/ tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
- Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época / Maçã cozida**
- Lanche
- Iogurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]
- Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

## Sexta-feira

- Suplemento da manhã
- Maçã**
- Sopa
- Creme de curgete c/ coelho**
- Sopa de curgete**
- Prato
- Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 12]
- Dieta
- Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Creme de curgete c/ ervilhas** [Pode conter: 9]
- Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época / Banana**
- Lanche
- Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
- Iogurte 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 APIÓ 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

