



ementa

**19 a 23 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 espinafres c/ pato**
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Rancho** [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Creme de espinafres c/ grão**
- Rancho vegetariano** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]
- Sobremesa
- Fruta da época / Maçã cozida**
- Lanche
- Iogurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]
- Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

Terça-feira

- Suplemento da manhã
- Pera**
- Sopa
- Creme de abóbora c/ abrótea** [Contém: 4]
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Creme de abóbora c/ feijão-branco** [Pode conter: 9]
- Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época / Papaia e maçã**
- Lanche
- Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
- Pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

- Suplemento da manhã
- Pão** [Contém: 1]
- Sopa
- Creme de couve portuguesa c/ frango**
- Caldo verde**
- Prato
- Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Creme de couve portuguesa c/ soja** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
- Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época / Banana**
- Lanche
- Iogurte c/ maçã** [Contém: 7 Pode conter: 6]
- Iogurte e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

Quinta-feira

- Suplemento da manhã
- Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]
- Sopa
- Creme de cenoura c/ corvina** [Contém: 4]
- Creme de cenoura**
- Prato
- Empadão de atum com brócolos** [Contém: 3,4,6,7 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Atum em água com ovo, batata, cenoura e brócolos** [Contém: 3,4]
- Vegetariano
- Creme de cenoura c/ ervilhas** [Pode conter: 9]
- Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época / Maçã**
- Lanche
- Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
- Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

- Suplemento da manhã
- Maçã**
- Sopa
- Creme de alface c/ peru**
- Sopa de nabiças**
- Prato
- Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Creme de alface c/ lentilhas** [Pode conter: 9]
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]
- Sobremesa
- Fruta da época / Pera triturada**
- Lanche
- Iogurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]
- Leite 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

