



ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

PEQUENO ALMOÇO



— Segunda-feira —

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Terça-feira —

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Quarta-feira —

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Quinta-feira —

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Sexta-feira —

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— SÁBADO —

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— DOMINGO —

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

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



ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

ALMOÇO



— Segunda-feira —

Sopa

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

Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

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

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

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

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

— Quinta-feira —

Sopa

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

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

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

— Sexta-feira —

Sopa

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

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 14]

Dieta

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

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





ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

LANCHE



— Segunda-feira —

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Terça-feira —

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

— Quarta-feira —

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Quinta-feira —

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— SÁBADO —

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— DOMINGO —

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

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





ementa

19 a 25 JANEIRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

JANTAR

— Segunda-feira —

- Sopa
- Sopa de couve-flor**
- Prato
- Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,12]
- Dieta
- Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,12]
- Vegetariano
- Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Terça-feira —

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Dieta
- Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 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

— Quarta-feira —

- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Raia cozida c/ batata e nabiças** [Contém: 4]
- Dieta
- Raia cozida c/ batata e nabiças** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— DOMINGO —

- Sopa
- Creme de legumes**
- Prato
- Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Dieta
- Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quinta-feira —

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— SÁBADO —

- Sopa
- Sopa de abóbora e alface**
- Prato
- Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface** [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

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





ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

REFORÇO DA NOITE



— Segunda-feira —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— Terça-feira —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— Quarta-feira —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— Quinta-feira —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— Sexta-feira —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— SÁBADO —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

— DOMINGO —

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

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

