



ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos 
2026

PEQUENO ALMOÇO

— Segunda-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]

— Terça-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]

— Quarta-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]

— Quinta-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]

— Sexta-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]

— SÁBADO —

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]

— DOMINGO —

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]

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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos **2026**

ALMOÇO

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,4,12 Pode conter: 2,14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6,7,12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

— Sexta-feira —

Sopa

Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa juliana

Prato

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,13]

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 AIPO 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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026

LANCHE

— Segunda-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/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— Terça-feira —

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

— Quarta-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/ 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/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

— Sexta-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/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,12 Pode conter: 8]

— SÁBADO —

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]

— DOMINGO —

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]

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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos **2026**

JANTAR

— Segunda-feira —

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,12]
- Dieta
- Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,12]
- Vegetariano
- Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1,12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Terça-feira —

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Jardineira de frango** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Jardineira de frango** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quarta-feira —

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,12]
- Dieta
- Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,12]
- Vegetariano
- Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— DOMINGO —

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Dieta
- Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quinta-feira —

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**
- Dieta
- Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época

— SÁBADO —

- Sopa
- Sopa de feijão-verde**
- Prato
- Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete** [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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos 
2026

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]

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]

— 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

