



# 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

**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**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

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**

Lanche

**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**

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

**Fruta da época**

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

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**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

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**

Lanche

**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 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

