



ementa

**26 a 30 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 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**
- Lanche
- Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1,7]

Terça-feira

- Suplemento da manhã
- Maçã**
- Sopa
- Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]
- Prato
- Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino** [Contém: 4,12]
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada 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**
- Lanche
- Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

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

Quarta-feira

- Suplemento da manhã
- Pão** [Contém: 1]
- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Cozido à portuguesa "pobre"**
- 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**
- Lanche
- Logurte 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
- 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]
- Lanche
- Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

- Suplemento da manhã
- Pera**
- 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**
- Lanche
- Logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1,7]

