



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

— 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

— 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]

— 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

