



ementa

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

— Segunda-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

— Terça-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

— Quarta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

— Quinta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

— Sexta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

— SÁBADO —

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

— DOMINGO —

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

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

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Arroz de lulas c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 7,9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz branco e salada de tomate [Contém: 12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Caldo verde

Prato

Frango estufado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango estufado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e feijão preto [Contém: 1, 3, 4, 6, 7]

Pode conter: 8,9,10,11]

Dieta

Corvina grelhada c/ arroz de tomate e salada curgete e cenoura

[Contém: 4]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

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

— Sexta-feira —

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Carne de porco assada c/ arroz branco e cogumelos salteados [Contém: 12]

Dieta

Carne de porco assada c/ arroz branco e cogumelos salteados [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

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 APIÓ 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

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

LANCHE

— Quinta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

— Segunda-feira —
— Sexta-feira —

— Terça-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— SÁBADO —
— DOMINGO —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— Quarta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

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

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos 
2026

JANTAR

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Pescada estufada ao natural c/ arroz branco e salada de tomate [Contém: 4, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz branco e salada de tomate [Contém: 4, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Sexta-feira —

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 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

Perca grelhada c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10]

Dieta

Frango cozido c/ arroz de legumes

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Creme de legumes

Prato

Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

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 APIÓ 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

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

— Segunda-feira —

Ceia

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

— Terça-feira —

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

— Quarta-feira —

Ceia

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

— Quinta-feira —

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

— Sexta-feira —

Ceia

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

— SÁBADO —

Ceia

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

— DOMINGO —

Ceia

Iogurte 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

