



ementa

16 a 22

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/ 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

16 a 22

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Massa c/ carne de porco e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
- Dieta
- Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa primaveril** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Terça-feira —

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Frango de churrasco c/batata loura e salada de alface e curgete** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango de churrasco c/batata loura e salada de alface e curgete** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quarta-feira —

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

— DOMINGO —

- Sopa
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Vitela assada fatiada c/ arroz de alho francês, salada c/ pimentos** [Contém: 12]
- Dieta
- Vitela fatiada s/ temperos c/arroz de alho francês e salada de pimentos** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quinta-feira —

- Sopa
- Sopa de feijão-verde c/ tomate**
- Prato
- Frango assado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- frango assado s/ temperos c/ batata e legumes salteados** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Sexta-feira —

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Feijoada de pota c/ arroz** [Contém: 6, 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Pota cozida c/ arroz , molho verde e salada de tomate** [Contém: 12, 14]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Pudim** [Contém: 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





ementa

16 a 22

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

— Segunda-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— Terça-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— Quarta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— Quinta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— Sexta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— SÁBADO —

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

— DOMINGO —

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

16 a 22

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos 
2026

JANTAR

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Arroz de atum com salada [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Vitela estufada c/ arroz branco e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela cozida c/ arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bacalhau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Sexta-feira —

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa de alface

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Maruca cozida c/ batata, ovo e brócolos [Contém: 3, 4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata, ovo e brócolos [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [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

16 a 22

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

— Segunda-feira —

Reforço

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

— Terça-feira —

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

— Quarta-feira —

Reforço

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

— Quinta-feira —

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

— SÁBADO —

Reforço

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

— DOMINGO —

Reforço

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

