ementa

16 a 20 FEVEREIRO 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
Creme de couve-flor c/ coelho
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
Creme de couve-flor c/ ervilhas [Pode conter: 9]
Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa
Fruta da época / Maçã triturada

Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]

Sopa
Creme de alho francês c/ perca [Contém: 4]
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
Creme de alho francês c/ lentilhas [Pode conter: 9]
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa
Fruta da época / Pera

Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
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 feijão-verde c/ frango
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
Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa
Fruta da época / Maçã cozida

Lanche
Iogurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã
Pera

Sopa
Creme de cenoura c/ pescada [Contém: 4]
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
Creme de cenoura c/ feijão vermelho [Pode conter: 9]
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa
Fruta da época / Banana

Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
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 AIPO · 10 MOSTARDA · 11 SEMENTES DE SÉSAMO · 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt