



ementa

23 a 27

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde

Prato

Rojões c/ batatas e grelos

Dieta

Carne de porco cozida c/ batatas e grelos

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Creme de cenoura c/ peru

Creme de cenoura

Prato

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos

[Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos

[Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de espinafres c/ corvina [Contém: 4]

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de abóbora c/ pato

Sopa de nabo

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Creme de abóbora c/ grão [Pode conter: 9]

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

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea [Contém: 4]

Sopa de feijão-frade

Prato

Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de alface c/ tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

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

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

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 [Contém: 1, 3, 7]

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)



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



www.moveitlife.pt