



# ementa

## 02 a 06

## FEVEREIRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



## 2026

Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Creme de alho francês c/ frango**

**Sopa de alho francês**

Prato

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho**

[Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho**

[Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ lentilhas** [Pode conter: 9]

**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

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]

**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 feijão-verde c/ bacalhau fresco** [Contém: 4]

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau assado c/ batata e grelos** [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

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

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

**logurte 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 curgete c/ coelho**

**Sopa de agrião**

Prato

**Feijoada c/ feijão branco (s/ enchidos) e arroz** [Contém: 6,7,12]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

**Creme de curgete c/ feijão-vermelho** [Pode conter: 9]

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]

**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 couve-flor c/ peru**

**Sopa de legumes**

Prato

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface**

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

Dieta

**Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface**

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

Vegetariano

**Creme de couve-flor c/ ervilhas** [Pode conter: 9]

**Massa primavera (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

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ pescada** [Contém: 4]

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Vegetariano

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

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época / Papaia e maçã**

Lanche

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

**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