



# ementa

## 09 a 13

## FEVEREIRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



## 2026

### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

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**

Lanche

**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

**Sopa de espinafres**

Prato

**Corvina grelhada c/ arroz de tomate e salada curgete e cenoura** [Contém: 4]

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

**Fruta da época**

Lanche

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

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

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**

Lanche

**Leite 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

**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**

Lanche

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

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

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**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

**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

