



ementa

16 a 20

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

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

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 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

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

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]

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 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

Lanche

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

Terça-feira

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

