



ementa

09 a 15

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
ALMOÇO

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e feijão preto [Contém: 1, 3, 4, 6, 7
Pode conter: 8,9,10,11]
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
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Carne de porco assada c/ arroz branco e cogumelos salteados
[Contém: 12]
Dieta
Carne de porco assada c/ arroz branco e cogumelos salteados
[Contém: 12]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

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 APO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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 carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

