



# ementa

16 a 22

## FEVEREIRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos   
2026

ALMOÇO

— Segunda-feira —

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

— Terça-feira —

Sopa

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

Prato

**Frango de churrasco c/batata loura e salada de alface e curgete** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango de churrasco c/batata loura e salada de alface e curgete** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

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

— Quinta-feira —

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

— Sexta-feira —

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]

— SÁBADO —

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Vegetariano

**Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

**Sopa primavera** [Pode conter: 9]

Prato

**Vitela assada fatiada c/ arroz de alho francês, salada c/ pimentos** [Contém: 12]

Dieta

**Vitela fatiada s/ temperos c/arroz de alho francês e salada de pimentos** [Contém: 12]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]

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 APIO 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

