



# 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 primavera (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 )



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

