



ementa

09 a 15 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ batata e salada de alface e milho

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas

[Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos

[Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos

[Contém: 4]

Vegetariano

Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos

[Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 Pode conter: 2,4,8,12,14]

Sobremesa

Gelatina

[Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe

[Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura

[Contém: 3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura

[Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura

[Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Alternativa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Frango de Churrasco c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento

[Contém: 12 Pode conter: 9]

Dieta

Frango de churrasco s/tempero c/ arroz de ervilhas e salada de pimentos

[Contém: 12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador

[Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete

[Contém: 1, 6, 7, 9, 10, 12 Pode conter: 11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete

[Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete

[Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz

[Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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 AIPO 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



www.movelife.pt