



ementa

20 a 26 JULHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5, 7, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 6, 9, 10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1, 4, 12 Pode conter: 2, 14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

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

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Frango assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Frango assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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

