



ementa

07 a 13

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

Almoço

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [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

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

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

Sopa de feijão-verde

Prato

Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Jardineira de frango [Contém: 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

Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1, 3, 4, 12 Pode conter: 6,7,8]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de 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

Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento [Contém: 4, 12]

Dieta

Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz [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 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

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



www.moveilife.pt