



ementa

14 a 20

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [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: 3,6,10]
Prato
Solha frita c/ salada russa [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8,9]
Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 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
Empadão de arroz c/ frango e salada de alface e tomate [Contém: 3, 7, 12]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate [Contém: 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
Salada de bacalhau c/ grão, batata e ovo [Contém: 3, 4]
Dieta
Bacalhau cozido c/ovo, batata e couve [Contém: 3, 4]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [Contém: 3, 12]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alface
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [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
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [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

