



# ementa

## 21 a 27

## SETEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  2026  
Almoço

Quinta-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Arroz de lulas e salada de cenoura e beterraba** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 7, 9, 10, 11]

Dieta

**Lulas estufadas c/ arroz e salada de alface** [Contém: 12, 14]

Vegetariano

**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6, 13]

Sobremesa

**Leite creme** [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Segunda-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Bife á espanhola c/ salada de tomate e curgete** [Contém: 12]

Dieta

**Bife á espanhola c/ salada de tomate e curgete** [Contém: 12]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 6, 8, 9, 10, 11, 13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Sexta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e alface**

Prato

**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão-frade**

Prato

**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

SÁBADO

Sopa

**Sopa primavera** [Pode conter: 9]

Prato

**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Quarta-feira

Sopa

**Caldo verde**

Prato

**Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]

Dieta

**Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

**Fruta da época**

DOMINGO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

**Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

**Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6, 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.movelife.pt