



ementa

06 a 09

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos

2026

Segunda-feira

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de alface c/ perca [Contém: 4]

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

Creme de alface c/ feijão-frade [Pode conter: 9]

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6, 13]

Sobremesa

Fruta da época / Pera cozida

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ pato

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]

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

Creme de couve portuguesa c/ tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 12]

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 / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de brócolos c/ pescada [Contém: 4]

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1, 4 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5, 10, 11, 13]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5, 8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Peit. frango estuf. ao natural c/ arroz de tomate e sal. alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2, 4, 8, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 7]

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 APO 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.moveitlife.pt