



ementa

02 a 06

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

Quarta-feira

Alternativa

Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Quinta-feira

Alternativa

Pera

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Perca grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Perca grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

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

Sexta-feira

Alternativa

Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

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

Prato

Solha assada ao natural c/feijão frade, cenoura e batata [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Solha assada ao natural c/feijão frade, cenoura e batata [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

Lanche

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

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.moveitlife.pt