ementa

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface [Contém: 3, 12 Pode conter: 9]
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

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3,6,10]
Prato
Solha frita c/feijão frade, cenoura e batata [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8]
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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
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)

1 GLÚTEN · 2 CRUSTÁCIOS · 3 OVOS · 4 PEIXE · 5 AMENDOIM · 6 SOJA · 7 LEITE · 8 FRUTOS CASCA RIJA · 9 AIPO · 10 MOSTARDA · 11 SEMENTES DE SÉSAMO · 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt