ementa

09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [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

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

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Feijoada de pota c/ arroz [Contém: 6, 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Papas de abóbora [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
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

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

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Carne porco assada c/ arroz de ervilhas, salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9]
Dieta
Carne porco assada c/ arroz de ervilhas, salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9]
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)

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