ementa

16 a 20 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Segunda-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]

Sopa
Creme de alface c/ peru
Sopa de alface

Prato
Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano
Creme de alface c/ ervilhas [Pode conter: 9]
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa
Fruta da época / Maçã cozida

Lanche
Iogurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã
Maçã

Sopa
Creme de cenoura c/ bacalhau fresco [Contém: 4]
Sopa de feijão

Prato
Arroz de atum c/ salada de tomate [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Vegetariano
Creme de cenoura c/ grão [Pode conter: 9]
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa
Fruta da época / Banana

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]

Quarta-feira

Lanche
Pão [Contém: 1]

Sopa
Creme de abóbora c/ borrego
Sopa de abóbora e espinafres

Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]

Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano
Creme de abóbora c/ lentilhas [Pode conter: 9]
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa
Fruta da época / Maçã

Lanche
Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Iogurte e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Quinta-feira

Alternativa
Pera

Sopa
Creme de feijão-verde c/ pescada [Contém: 4]
Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]

Dieta
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano
Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]
Caril de favas c/ batata [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa
Fruta da época / Pera triturada

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

Alternativa
Pão [Contém: 1]

Sopa
Creme de curgete c/ frango
Sopa de curgete

Prato
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano
Creme de curgete c/ feijão-preto [Pode conter: 9]
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa
Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche
Iogurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]
Iogurte 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 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