ementa

23 a 27 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Segunda-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]

Sopa
Creme de cenoura c/ coelho
Sopa de Lentilhas [Pode conter: 6,13]

Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano
Creme de cenoura c/ grão [Pode conter: 9]
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa
Fruta da época / Maçã triturada

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

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
Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta
Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]
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 de pato c/ salada de alface e curgete [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã
Pera

Sopa
Creme de brócolos c/ pescada [Contém: 4]
Sopa de cebola

Prato
Pescada grelhada c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Dieta
Pescada grelhada c/ batata e brócolos [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

Alternativa
Pão [Contém: 1]
Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Sopa
Creme de alho francês c/ frango
Sopa de agrião

Prato
Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface e pimento [Contém: 3, 7, 12]

Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano
Creme de alho francês c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]
Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa
Fruta da época / Banana

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