ementa

09 a 13 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Segunda-feira

Suplemento da manhã
Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

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

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

Terça-feira

Suplemento da manhã
Pera

Sopa
Sopa de feijão-frade

Prato
Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta
Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa
Fruta da época

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

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

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

Quinta-feira

Alternativa
Maçã

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
Fruta da época

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã
Pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

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

Lanche
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