# ementa

# 16 a 20 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

## Segunda-feira

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

Sopa
**Sopa de alface**

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

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

Vegetariano
**Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa
**Fruta da época**

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã
**Maçã**

Sopa
**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
**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa
**Fruta da época**

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

## Quarta-feira

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

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

Sobremesa
**Fruta da época**

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

## Quinta-feira

Alternativa
**Pera**

Sopa
**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
**Caril de favas c/ batata** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]

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

## Sexta-feira

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

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

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