ementa

16 a 22 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,9,10,11]
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

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Lombo de porco assado c/arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Lombo de porco assado c/arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,11]
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