



# ementa

20 a 24 JANEIRO de 2025

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

## Segunda-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

**Creme de alface c/ peru**

**Sopa de alface**

Prato

**Jardineira de peru** [Contém: 14 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

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**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

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [Contém: 4,14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [Contém: 4,14]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ grão** [Pode conter: 9]

**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**logurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

## 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: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Creme de abóbora c/ lentilhas** [Pode conter: 9]

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

## Quinta-feira

Suplemento da manhã

**Bolachas** [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

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: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de curgete c/ frango**

**Sopa de curgete**

Prato

**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]

Dieta

**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 14 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: 9,10,11,12]

Sobremesa

**Fruta da época / Papaia e maçã**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1,7]

LEGENDA ( ? = pode conter )



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.