



ementa

17 a 23 FEVEREIRO de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]
Dieta
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,4,14]
Dieta
Salmão assado ao natural c/ arroz de tomate e salada alface e pepino [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]
Sobremesa
Pudim [Contém: 7]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Carne de porco assada c/ batata e legumes salteados [Contém: 14]
Dieta
Carne de porco assada c/ batata e legumes salteados [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,12]
Sobremesa
Fruta da época

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

LEGENDA (? = pode conter)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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