



ementa

03 a 09 MARÇO de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Frango fricassé c/ puré e legumes salteados [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ puré e legumes salteados [Contém: 7,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Salmão grelhado c/ arroz e migas [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz e migas [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Pudim [Contém: 7]

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3,4]
Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3,4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Solha frita c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [Contém: 1,4,14 Pode conter: 6]
Dieta
Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Lombo de porco assado c/ arroz, ervilhas e cenouras [Contém: 14 Pode conter: 9]
Dieta
Lombo de porco assado c/ arroz, ervilhas e cenouras [Contém: 14 Pode conter: 9]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [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.