



# ementa

14 a 20 ABRIL de 2025

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



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

**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/ ovo, batata e couve** [Contém: 3,4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 14]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Arroz de legumes c/ frango** [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes**

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Bacalhau c/ batata, grão e ovo** [Contém: 3,4]

Dieta

**Bacalhau c/ batata, grão e ovo** [Contém: 3,4]

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

**Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [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

**Borrego assado c/ batata e grelos** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Borrego assado c/ batata e grelos** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [Pode conter: 9,10,12]

Sobremesa

**Pudim** [Contém: 7]

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.