



ementa

02 a 08 MAIO de 2022

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

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



ementa

02 a 08 MAIO de 2022

ALMOÇO



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alface
 Prato
Favas com molho de carne[1, 3, 6, 7, 14]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]
 Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
 Prato
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
 Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [4, 14]
 Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
 Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]
 Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 14]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]
 Dieta
Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]
 Vegetariano
Caril de favas c/ batata [1, 7, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Mousse de chocolate[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
 Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]
 Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
 Prato
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]
 Dieta
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês[9, 10, 11]
 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.



ementa

02 a 08 MAIO de 2022

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

LANCHE

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ queijo^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

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



ementa

02 a 08 MAIO de 2022

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [4, 14]

Dieta

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [4, 14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino[1,4]

Dieta

Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino[1,4]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau cozido c/ batata e feijão-verde[4]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e feijão-verde[4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Massa c/ legumes e carne de porco[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [1, 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e couve [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Bacalhau cozido com batata e couve[4]

Dieta

Bacalhau cozido com batata e couve[4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade[12, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

02 a 08 MAIO de 2022

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.