



# ementa

18 a 24 JULHO 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

18 a 24 JULHO de 2022

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
 Dieta  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de ervilhas**[9]  
 Prato  
**Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [1, 3, 4, 6, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

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

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Sardinhas grelhadas c/ batata e salada de alface e tomate** [4, 14]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]  
 Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [1, 3]  
 Prato  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
 Prato  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
 Dieta  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz** [1, 7, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]  
 Dieta  
**Cozido à portuguesa "pobre"**  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [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.



# ementa

18 a 24 JULHO de 2022

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Segunda-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ queijo<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Quarta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

DOMINGO

Lanche

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

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

18 a 24 JULHO de 2022

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

### Quinta-feira

Sopa  
Sopa de repolho  
Prato  
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura  
Dieta  
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura  
Vegetariano  
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [1, 5, 6, 8, 9, 10]  
Sobremesa  
Fruta da época



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

### Segunda-feira

Sopa  
Sopa de alho francês  
Prato  
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]  
Dieta  
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]  
Vegetariano  
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
Sopa de cebola  
Prato  
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]  
Dieta  
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]  
Vegetariano  
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
Sopa de agrião  
Prato  
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [3, 9]  
Dieta  
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [3, 9]  
Vegetariano  
Salada russa vegetariana [9]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
Creme de cenoura  
Prato  
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]  
Dieta  
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]  
Vegetariano  
Salada de grão de bico, milho e brócolos [1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
Sopa de legumes  
Prato  
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]  
Dieta  
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]  
Vegetariano  
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
Sopa de feijão-verde  
Prato  
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [4, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [4, 9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
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

18 a 24 JULHO 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.