



# ementa

19 a 25 SETEMBRO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

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.



# ementa

19 a 25 SETEMBRO de 2022

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [14]  
 Dieta  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [14]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão inchado**  
 Prato  
**Barrinhas de pescada panadas c/ arroz e legumes salteados**[1, 4, 5, 6, 14]  
 Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [1, 9]  
 Prato  
**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete**[14]  
 Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Feijoada de pota c/ arroz** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [1, 3, 14]  
 Dieta  
**Bife de peru estufado ao natural c/ massa e brócolos** [1, 3, 9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]  
 Dieta  
**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]  
 Vegetariano  
**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 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

19 a 25 SETEMBRO de 2022

Lanche

Leite [7]

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

## LANCHE

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Lanche

Leite [7]

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

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

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

Sexta-feira

Lanche

Leite [7]

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

Terça-feira

Lanche

Leite [7]

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

SÁBADO

Lanche

Leite [7]

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

Quarta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / 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/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.



# ementa

19 a 25 SETEMBRO de 2022

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [1,4]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [1,4]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 6, 9, 10, 11, 12]  
Sobremesa  
Fruta da época



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
Prato  
**Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
Vegetariano  
 **Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]  
Dieta  
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]  
Vegetariano  
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [1, 3, 14]  
Dieta  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [1, 3, 14]  
Vegetariano  
**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes** [1, 3, 6, 7, 9, 10]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz de legumes**  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de legumes** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]  
Dieta  
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]  
Vegetariano  
**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [4]  
Dieta  
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [4]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 7, 9, 10, 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

19 a 25 SETEMBRO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Ceia

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

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Ceia

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

Quarta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 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/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.