



# ementa

31 a 06 NOVEMBRO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Lanche

Leite [7]

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

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]

Segunda-feira

Alternativa

Leite [7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

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

31 a 06 NOVEMBRO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Esparguete à italiana c/ salada de tomate**<sup>[1, 3, 7, 14]</sup>  
Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ massa e salada de tomate**<sup>[1, 3, 14]</sup>  
Vegetariano  
**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)<sup>[1, 3, 12]</sup>  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**<sup>[1, 3]</sup>  
Prato  
**Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface** <sup>[3, 4, 14]</sup>  
Dieta  
**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** <sup>[4]</sup>  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**<sup>[6, 12, 14]</sup>  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** <sup>[14]</sup>  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** <sup>[14]</sup>  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** <sup>[1, 3, 9, 10, 11]</sup>  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** <sup>[4]</sup>  
Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** <sup>[4]</sup>  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**<sup>[9, 10, 11, 14]</sup>  
Sobremesa  
**Gelatina** <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 14]</sup>

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Feijoada à transmontana c/ arroz** <sup>[1, 6, 7, 14]</sup>  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** <sup>[6, 12, 14]</sup>  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** <sup>[4]</sup>  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** <sup>[4]</sup>  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu**<sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]</sup>  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** <sup>[9]</sup>  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**<sup>[9, 10, 11, 14]</sup>  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**<sup>[14]</sup>  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** <sup>[9, 10, 12]</sup>  
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

31 a 06 NOVEMBRO 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

MOVE  
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

31 a 06 NOVEMBRO de 2022



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



## Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de abóbora e ervilhas<sup>[9]</sup>**
- Prato
- Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino [4, 14]**
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino [4, 14]**
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## Terça-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Arroz de frango c/ couve<sup>[9, 10, 11]</sup>**
- Dieta
- Arroz de frango c/ couve<sup>[9, 10, 11]</sup>**
- Vegetariano
- Arroz de legumes e cogumelos<sup>[9, 14]</sup>**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de couve-flor**
- Prato
- Atum c/ ovo, batata e cenoura [3, 4, 6]**
- Maruca cozida c/ batata e grelos [4]**
- Dieta
- Maruca cozida c/ batata e grelos [4]**
- Vegetariano
- Estufado de legumes e feijão preto c/ batata<sup>[9, 10, 11, 12]</sup>**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## Quinta-feira

- Sopa
- Canja c/ couve [1, 3]**
- Prato
- Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [9, 10, 11, 14]**
- Dieta
- Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [9, 10, 11, 14]**
- Vegetariano
- Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [3, 6, 9, 10, 11, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de nabiças**
- Prato
- Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura<sup>[4]</sup>**
- Dieta
- Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura<sup>[4]</sup>**
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ grão e broa<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]</sup>**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## SÁBADO

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Frango estufado c/ massa e feijão-verde [1, 3, 9, 10, 11]**
- Dieta
- Frango cozido c/ massa e feijão-verde [1, 3]**
- Vegetariano
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas<sup>[14]</sup>**
- Sobremesa
- Fruta da época**

## DOMINGO

- Sopa
- Sopa de brócolos**
- Prato
- Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [7, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Dieta
- Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [13, 14]**
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [1, 5, 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

31 a 06 NOVEMBRO 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.