



# ementa

24 a 30 OUTUBRO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
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

24 a 30 OUTUBRO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete[3, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

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

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[1, 4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural 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

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

24 a 30 OUTUBRO de 2022

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>

## LANCHE

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

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>

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

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>

Terça-feira

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>

SÁBADO

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>

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

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/DÍOXIDO 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

24 a 30 OUTUBRO de 2022

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



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

### 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  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
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

24 a 30 OUTUBRO 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.