



# ementa

21 a 27 NOVEMBRO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

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>

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Terça-feira

SÁBADO

Pequeno-almoço

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>

Pequeno-almoço

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

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

21 a 27 NOVEMBRO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

## Quinta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 6, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Papas de abóbora [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

## Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Panados de frango c/ arroz de tomate e salada alface e milho [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [4]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador [1, 3]

Prato

Arroz de pato c/ salada de alface e curgete [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [1, 4]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



# ementa

21 a 27 NOVEMBRO de 2022

Lanche

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

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[1, 3, 7, 8, 11, 14]

## LANCHE

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Terça-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]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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



# ementa

21 a 27 NOVEMBRO de 2022



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
 Prato  
**Maruca cozida c/ batata e nabiças<sup>[4]</sup>**  
 Dieta  
**Maruca cozida c/ batata e nabiças<sup>[4]</sup>**  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos<sup>[9, 10, 11]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface <sup>[14]</sup>**  
 Dieta  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface <sup>[14]</sup>**  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas<sup>[14]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
 Prato  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados <sup>[4, 14]</sup>**  
 Dieta  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados <sup>[4, 14]</sup>**  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata <sup>[6, 12, 14]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## JANTAR

## Quinta-feira

Sopa  
**Creme de legumes**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 14]</sup>**  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 14]</sup>**  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
 Prato  
**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde <sup>[4]</sup>**  
 Dieta  
**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde <sup>[4]</sup>**  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata<sup>[9, 10, 11]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz <sup>[3, 9]</sup>**  
 Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz <sup>[3, 9]</sup>**  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]</sup>**  
 Sobremesa  
 Fruta da época

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura <sup>[4, 9, 10, 11, 14]</sup>**  
 Dieta  
**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura <sup>[4]</sup>**  
 Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor <sup>[1, 3, 6, 9, 10, 11]</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

21 a 27 NOVEMBRO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

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]

Terça-feira

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]

Quinta-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]

SÁBADO

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.