



# ementa

19 a 25 DEZEMBRO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Quinta-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]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

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

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 DEZEMBRO de 2022

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [1, 3, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]  
 Vegetariano  
**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [1, 3, 12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [1, 3]  
 Prato  
**Solha frita c/ salada russa** [1, 4, 6, 9]  
 Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa** [4, 9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]  
 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** [14]  
 Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados** [3, 14]  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados** [9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde** [14]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde**  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Borrego assado c/ batata e salada de alface e pimento** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Borrego assado c/ batata e salada de alface e pimento** [9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [9, 10, 12]  
 Sobremesa  
**Mousse de chocolate** [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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

19 a 25 DEZEMBRO 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:

Nutricionista Diana Sintra

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 DEZEMBRO de 2022



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## JANTAR



### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de abóbora e ervilhas<sup>[9]</sup>
- Prato
- Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino <sup>[4, 14]</sup>
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino <sup>[4, 14]</sup>
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]</sup>
- 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
- Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate <sup>[14]</sup>
- Dieta
- Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate <sup>[14]</sup>
- 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 <sup>[1, 3]</sup>
- Prato
- Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 9, 10, 11, 14]</sup>
- Dieta
- Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 9, 10, 11, 14]</sup>
- Vegetariano
- Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate <sup>[1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]</sup>
- 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
- Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]</sup>
- Dieta
- Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]</sup>
- Vegetariano
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas<sup>[14]</sup>
- Sobremesa
- Fruta da época

### DOMINGO

- Sopa
- Sopa de brócolos
- Prato
- Arroz de lulas c/ salada de tomate <sup>[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>
- Dieta
- Arroz de lulas c/ salada de tomate <sup>[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]</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

19 a 25 DEZEMBRO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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.