



ementa

19 a 25 DEZEMBRO de 2022

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

Quinta-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]

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

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]

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

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]

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

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/DIOXIDO 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

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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 primaveril (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)



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

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

LANCHE



Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ queijo^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-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]

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]

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Quarta-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]

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]

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/DIOXIDO 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

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas⁹
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^{9, 10, 11}
Dieta
Arroz de frango c/ couve^{9, 10, 11}
Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos^{9, 14}
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Festa Natal ERPI

Quinta-feira

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

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura⁴
Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura⁴
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa^{1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14}
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos^{1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}
Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos^{1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas¹⁴
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Arroz de lulas c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Arroz de lulas c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Bolonesa 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)



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

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

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

Reforço
Leite, chá 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 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPÓ
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIOXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.