



# ementa

02 a 08 JANEIRO de 2023

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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

02 a 08 JANEIRO de 2023

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de nabijas**

Prato

**Jardineira de peru**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 7, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Dieta

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [1, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Dieta

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]

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

02 a 08 JANEIRO de 2023

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

Quinta-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>



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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>

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/ fiambre <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

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>

Terça-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>

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

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



# ementa

02 a 08 JANEIRO de 2023

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]
- Dieta
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Terça-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Dieta
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]
- Dieta
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Hambúguer frango grelh. c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Dieta
- Hambúguer frango grelh. c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]
- Dieta
- Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Massa c/ legumes e carne de porco**[1, 3, 9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [1, 3]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ massa e couve** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### DOMINGO

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface** [3, 4, 14]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade**[12, 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

02 a 08 JANEIRO de 2023

## REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quinta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 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/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.