



ementa

27 a 05 MARÇO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

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

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

27 a 05 MARÇO de 2023

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

27 a 05 MARÇO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [3, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [1, 9]
Prato
Rojões c/ batata e salada de alface [14]
Dieta
Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 9, 10, 11]
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 espinafres
Prato
Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 14]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 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

27 a 05 MARÇO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [1,4]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [1,4]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [1, 6, 9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Vegetariano
 Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]
Dieta
Cavala cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [4]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Hambúguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]
Dieta
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [3, 9, 10]
Dieta
Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [3, 9, 10]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de legumes [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [4, 9, 10, 11]
Dieta
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [4, 9, 10, 11]
Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
Vegetariano
Hambúguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 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

27 a 05 MARÇO de 2023

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Reforço

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Reforço

logurte 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.