



ementa

20 a 26 FEVEREIRO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

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/ arroz e salada de tomate [3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas[9]

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata, couve-flor e cenoura [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura[4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Vitela estufada c/ arroz e nabiças [14]

Dieta

Vitela cozida c/ arroz e nabiças

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos[9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve[9, 10, 11]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e grelos [4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e grelos [4]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata[9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [13, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

20 a 26 FEVEREIRO de 2023



ALMOÇO



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Frango fricassé c/ puré e legumes salteados [3, 7, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ puré e legumes salteados [7, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época



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

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ arroz e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ arroz e migas[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
 Sobremesa
Pudim[7]

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
 Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde [4]
 Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e feijão-verde [4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Solha frita c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [1, 4, 6, 14]
 Dieta
Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho [4, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]
 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

20 a 26 FEVEREIRO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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

20 a 26 FEVEREIRO de 2023

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
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:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

Sexta-feira

Lanche

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

Terça-feira

Lanche

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

SÁBADO

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]

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]

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

20 a 26 FEVEREIRO 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^[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.