



# 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



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

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Coelho estufado ao natural 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

### 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

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [14]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [14]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 6, 9, 10, 11, 12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Cavala cozida 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

### 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

### 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

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Segunda-feira

Pequeno-almoço

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>

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Pequeno-almoço

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>

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</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/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

27 a 05 MARÇO de 2023

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE

Quinta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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

Terça-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

DOMINGO

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]

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

27 a 05 MARÇO de 2023

## REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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]

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

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.