



# ementa

06 a 12 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

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [14]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate** [3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

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**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Vitela estufada c/ massa e feijão-verde** [1, 3, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e feijão-verde** [1, 3]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

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**

### DOMINGO

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e ervilhas**[9]

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

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Atum c/ ovo, batata, ervilhas e cenoura** [3, 4, 6, 9]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas**[3, 4, 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**



### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1,4]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1,4]
- Vegetariano
- Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1, 3, 7, 9, 10, 14]
- 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
- Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [1, 3, 9, 10]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 9, 10, 11, 14]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [1, 3, 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
- Leite creme** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

### Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1,4]
- Dieta
- Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1,4]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura**[6, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato/ Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [4]
- Alternativa
- Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]
- Vegetariano
- Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 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**[1,4]
- 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

06 a 12 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

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Quinta-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>

Leite <sup>[7]</sup>

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

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>

Sexta-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>

Terça-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>

SÁBADO

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>

Quarta-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>

DOMINGO

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>

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

06 a 12 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<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.