



ementa

20 a 26 MARÇO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

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]

Pequeno-almoço

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

Terça-feira

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Pequeno-almoço

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

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



ementa

20 a 26 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

20 a 26 MARÇO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde[4, 9, 10, 11]

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

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

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Celho à caçador c/ arroz e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino [14]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz e salada alface e pepino [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura[4, 9]

Dieta

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura[4, 9]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [4, 9, 10, 11]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

20 a 26 MARÇO 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

Carnes mistas cozidas c/ batata e couve

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ batata e couve

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Salmão estufado natural c/ arroz de cenoura e couve-flor[4]

Dieta

Salmão estufado natural c/ arroz de cenoura e couve-flor[4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Massa c/ vitela e salada de alface [1, 3, 14]

Dieta

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

Vegetariano

Massa primaveral (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas[9]

Prato

Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]

Dieta

Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Arroz de peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Arroz de peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Espetada de peru grelh. c/ batata e salada de alface e curgete [14]

Dieta

Espetada de peru grelh. c/ batata e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alface

Prato

Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]

Dieta

Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

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 MARÇO de 2023

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Reforço

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

Terça-feira

SÁBADO

Reforço

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

Reforço

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

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