



ementa

06 a 12 MARÇO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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/ 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

06 a 12 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

06 a 12 MARÇO de 2023

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos [4]
 Dieta
Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos [4]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabiças
 Dieta
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabiças
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [9, 10, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Dourada grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]
 Ceia
Dourada grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]
 Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Salada de feijão-frade [12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz [9, 10, 12]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
 Dieta
Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e salada de tomate [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de alface
 Prato
Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]
 Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [1, 5, 6, 8, 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

06 a 12 MARÇO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 7, 14]

Dieta

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

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate[4, 14]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate[4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Jardineira de peru[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Ovos mexidos c/ salsichas c/ arroz de cenoura e salada de alface [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface[1, 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de legumes [1, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata e brócolos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos[4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata[9, 10, 11]

Sobremesa

Mousse de chocolate[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Carapau grelhado c/ arroz de grelos[4]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz de grelos[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época



ementa

06 a 12 MARÇO de 2023

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



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]

Terça-feira

Reforço

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

Reforço

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

SÁBADO

Quarta-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]

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.