



# 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



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

## 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 MARÇO de 2023

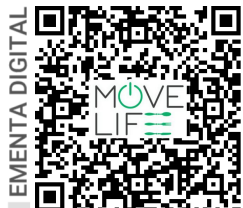
Lanche

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>

## LANCHE

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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>

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

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>

Terça-feira

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>

SÁBADO

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>

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

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/DÍOXIDO 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

## REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
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]

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.