



ementa

10 a 16 ABRIL de 2023
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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/ queijo / 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

10 a 16 ABRIL de 2023

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Lanche

Leite [7]

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

Lanche

Leite [7]

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

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

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

Sexta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[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 / marmelada[1, 3, 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.



ementa

10 a 16 ABRIL de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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 e cenoura ^[3, 4, 6]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e grelos ^[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

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

Sexta-feira

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

SÁBADO

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

DOMINGO

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



ementa

10 a 16 ABRIL 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, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Leguminhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 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 grelos[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

10 a 16 ABRIL de 2023

REFORÇO DA NOITE

Ceia

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia

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

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

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

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

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

Quarta-feira

Ceia

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.