



# ementa

24 a 30 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

24 a 30 ABRIL de 2023

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

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

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

24 a 30 ABRIL de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Favas com molho de carne** [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. 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 curgete**

Prato

**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 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**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface** [3, 4, 14]

Dieta

**Bacalhau cozido c/ovo, batata e couve**[3, 4]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

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

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [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/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

**Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

24 a 30 ABRIL de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]

Dieta

**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]

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, nabo e cenoura**

Dieta

**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Dieta

**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino**[1,4]

Dieta

**Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino**[1,4]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]

Dieta

**Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

**Massa c/ legumes e carne de porco**[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [1, 3]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e couve** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Dieta

**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade**[12, 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

24 a 30 ABRIL de 2023

REFORÇO DA NOITE

Ceia

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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.