



ementa

29 a 04 JUNHO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

Lanche

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

Alternativa

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

29 a 04 JUNHO 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

29 a 04 JUNHO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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, ervilhas e cenoura ^[3, 4, 6, 9]

Dieta

Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura ^[4, 9]

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

Bife de porco abafado c/ batata e salada de tomate^[9, 10, 11, 14]

Dieta

Bife de porco abafado c/ batata e salada de tomate^[9, 10, 11, 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 nabo

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

Frango estufado c/ massa e feijão-verde ^[1, 3, 9, 10, 11]

Dieta

Frango cozido c/ massa e feijão-verde ^[1, 3]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e feijão-verde ^[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

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

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas^[14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

29 a 04 JUNHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface[14]
Dieta
Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface[14]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]
Dieta
Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]
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 à italiana c/ salada de alface e milho[1, 3, 7, 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface[1, 4, 14]
Dieta
Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface[1, 4, 14]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Aletria[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Feijoada à transmontana c/ arroz [1, 6, 7, 14]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [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[14]
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

29 a 04 JUNHO 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.