



# 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<sup>[9]</sup>**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino <sup>[4, 14]</sup>**

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino <sup>[4, 14]</sup>**

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]</sup>**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Arroz de frango c/ couve<sup>[9, 10, 11]</sup>**

Dieta

**Arroz de frango c/ couve<sup>[9, 10, 11]</sup>**

Vegetariano

**Arroz de legumes e cogumelos<sup>[9, 14]</sup>**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura <sup>[4, 9]</sup>**

Dieta

**Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura <sup>[4, 9]</sup>**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Canja c/ couve <sup>[1, 3]</sup>**

Prato

**Bife de porco abafado c/ batata e salada de tomate<sup>[9, 10, 11, 14]</sup>**

Dieta

**Bife de porco abafado c/ batata e salada de tomate<sup>[9, 10, 11, 14]</sup>**

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate <sup>[3, 6, 9, 10, 11, 14]</sup>**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura<sup>[4]</sup>**

Dieta

**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura<sup>[4]</sup>**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Frango estufado c/ massa e feijão-verde <sup>[1, 3, 9, 10, 11]</sup>**

Dieta

**Frango cozido c/ massa e feijão-verde <sup>[1, 3]</sup>**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Lulas estufadas c/ puré e salada de alface <sup>[7, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>**

Dieta

**Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface <sup>[13, 14]</sup>**

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas<sup>[14]</sup>**

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**l (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**



# ementa

29 a 04 JUNHO 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]

Alternativa

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

29 a 04 JUNHO de 2023

## LANCHE

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>

Quinta-feira



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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

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>

Terça-feira

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>

SÁBADO

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>

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

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>

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

29 a 04 JUNHO 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

MÓVE  
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.