



ementa

12 a 18 JUNHO 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

12 a 18 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/DÍOXIDO 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

12 a 18 JUNHO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa juliana

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

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 abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ 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

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]

Dieta

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [3, 4]

Vegetariano

Caril de favas 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 curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [4, 9, 10, 11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

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

12 a 18 JUNHO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



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

Creme de legumes

Prato

Hambúguer frango grelh. c/ arroz e salada tomate e pepino [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúguer frango grelh. c/ arroz e salada tomate e pepino [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

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 frito c/ batata e grelos [1, 4, 6]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e grelos [4]

Vegetariano

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

Alternativa

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

12 a 18 JUNHO 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.