



# ementa

26 a 02 JULHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúrguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho**[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Arroz de lulas c/ salada de tomate e curgete**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Lulas cozidas c/ arroz branco e feijão verde**[1, 3]

Vegetariano

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato/ Dieta

**Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e pepino** [4, 14]

Alternativa

**Peixe-espada grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Pudim**[7]

## Sexta-feira

Sopa

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Bife de frango grelhado c/ batata e legumes salteados** [14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ batata e legumes salteados** [14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e brócolos** [4, 9, 10, 11]

Dieta

**Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e brócolos** [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Stroganoff de frango c/ batatas e salada de alface e tomate**[1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido com batata, cenoura e salada de alface e tomate**[14]

Vegetariano

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

26 a 02 JULHO de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Atum fresco estuf. ao natural c/ arroz e feijão verde**[4, 9, 10, 11]

Dieta

**Atum fresco estuf. ao natural c/ arroz e feijão verde**[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate**[14]

Dieta

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate**[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [4]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate** [14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate** [14]

Vegetariano

**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Dieta

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Massa c/ vitela e salada de alface** [1, 3, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Massa primavera**l (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de abóbora e ervilhas**[9]

Prato

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [4, 14]

Dieta

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [4, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

26 a 02 JULHO de 2023

## PEQUENO ALMOÇO



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]

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

26 a 02 JULHO 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



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>

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

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>

Terça-feira

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>

SÁBADO

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>

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

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

26 a 02 JULHO de 2023

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas<sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]</sup>

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.