



# ementa

10 a 16 JULHO 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

10 a 16 JULHO 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

10 a 16 JULHO de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]  
Dieta  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [4, 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

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [3, 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [3, 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [4, 14]  
Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [4, 14]  
Vegetariano  
**Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface** [9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
Dieta  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura** [1, 5, 6, 8, 9, 10]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
Dieta  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate** [1, 3, 7, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## SÁBADO

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos** [1, 3]  
Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos** [1, 3]  
Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete**[4, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete**[4, 9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 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

10 a 16 JULHO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
 Dieta  
**Grelhada mista c/ batata 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**

## Terça-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [1, 3, 4, 6, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [1, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]  
 Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Arroz doce** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

## Sexta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [1, 3]  
 Prato  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
 Prato  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
 Dieta  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Lombo de porco assado c/ batata, couve flor e cenoura**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ batata, couve flor e cenoura**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [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

10 a 16 JULHO 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.