



# ementa

17 a 23 JULHO de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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 [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<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 e grelos [4]**

Dieta

**Maruca cozida c/ batata e grelos [4]**

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 [1, 3]**

Prato

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]**

Dieta

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]**

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de nabiças**

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

**Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde<sup>[14]</sup>**

Dieta

**Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde**

Vegetariano

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

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

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

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

17 a 23 JULHO 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

**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [1, 3, 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

**Solha frita c/ salada russa** [1, 4, 6, 9]

Dieta

**solha assada ao natural c/ salada russa** [4, 9, 10, 11]

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

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados** [3, 14]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados** [9, 10, 11, 14]

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

17 a 23 JULHO 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]

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

17 a 23 JULHO de 2023

## LANCHE

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>

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/ fiambre <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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

17 a 23 JULHO 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.