



# ementa

04 a 10 SETEMBRO 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

**Abrótea assada ao natural c/ batata e salada alface e pepino<sup>[4, 9, 10, 11, 14]</sup>**

Dieta

**Abrótea assada ao natural c/ batata e salada alface e pepino<sup>[4, 9, 10, 11, 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, cenoura e couve flor<sup>[4]</sup>**

Dieta

**Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor<sup>[4]</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

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate <sup>[14]</sup>**

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate <sup>[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 com grão <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/ massa e feijão-verde <sup>[1, 3, 14]</sup>**

Dieta

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

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 <sup>[7, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>**

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

04 a 10 SETEMBRO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha, arroz e salada de alface e milho**<sup>[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]</sup>  
 Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**<sup>[1, 4]</sup>  
 Vegetariano  
**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**<sup>[1, 3, 7, 9, 10, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**<sup>[1, 3]</sup>  
 Prato  
**Solha frita c/ salada russa**<sup>[1, 4, 6, 9]</sup>  
 Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa**<sup>[4, 9, 10, 11]</sup>  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**<sup>[6, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** <sup>[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]</sup>  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho**<sup>[1, 3, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** <sup>[1, 3, 9, 10, 11]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** <sup>[4]</sup>  
 Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** <sup>[4]</sup>  
 Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**<sup>[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Leite creme** <sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]</sup>

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** <sup>[1, 4]</sup>  
 Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** <sup>[1, 4]</sup>  
 Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura**<sup>[6, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** <sup>[4]</sup>  
 Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** <sup>[4]</sup>  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu**<sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]</sup>  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** <sup>[9]</sup>  
 Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**<sup>[9, 10, 11, 14]</sup>  
 Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**<sup>[1, 4]</sup>  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** <sup>[9, 10, 12]</sup>  
 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

04 a 10 SETEMBRO de 2023

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Terça-feira

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### Quinta-feira

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

### SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</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

04 a 10 SETEMBRO de 2023

## LANCHE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Lanche

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]

### Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta [6, 7]

Cevada / leite / chá [1, 7]

Pão c/ queijo [1, 3, 7, 8, 11, 14]

### Quarta-feira

Lanche

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]

### Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [6, 7]

Cevada / leite / chá [1, 7]

Pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

### Sexta-feira

Lanche

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

Lanche

logurte c/ fruta [6, 7]

Cevada / leite / chá [1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [1, 3, 7, 8, 11, 14]

### DOMINGO

Lanche

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]

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

04 a 10 SETEMBRO de 2023

## REFORÇO DA NOITE

Reforço  
Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira



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.