



# ementa

07 a 13 AGOSTO de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [14]

Dieta

**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [14]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

Dieta

**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 14]

Dieta

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

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e alface**

Prato

**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Dieta

**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [3, 9]

Dieta

**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [3, 9]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura** [4, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor** [1, 3, 6, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

07 a 13 AGOSTO de 2023

## ALMOÇO



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de Lentilhas**  
Prato  
**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]  
Dieta  
**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]  
Vegetariano  
**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de Peixe** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]  
Prato  
**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4, 6]  
Dieta  
**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [1, 3]  
Prato  
**Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato  
**Bacalhau assado c/ broa, batata a murro e brócolos** [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
Dieta  
**Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos** [4]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]  
Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
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  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho** [1, 3, 7, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de ervilhas** [9]  
Prato  
**Cavala grelhada c/ batata e legumes salteados** [4, 14]  
Dieta  
**Cavala grelhada c/ batata e legumes salteados** [4, 14]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
Prato  
**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**



# ementa

07 a 13 AGOSTO de 2023

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Quinta-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>

Segunda-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

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

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

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>

Quarta-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>

DOMINGO

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>

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

07 a 13 AGOSTO de 2023

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Quinta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

### Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

### Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

### Terça-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[1, 3, 7, 8, 11, 14]

### SÁBADO

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]

### Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

### DOMINGO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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

07 a 13 AGOSTO 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.