



# ementa

20 a 26 NOVEMBRO 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

MOVE  
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

20 a 26 NOVEMBRO de 2023

## ALMOÇO



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 feijão-branco c/ nabo**  
Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]  
Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [4, 9, 10, 11]  
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  
**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]  
Dieta  
**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [4, 9, 14]  
Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
Prato  
**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]  
Dieta  
**Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [14]  
Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa juliana**  
Prato  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [4, 9, 10, 11]  
Dieta  
**Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [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  
**Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate** [14]  
Dieta  
**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 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

20 a 26 NOVEMBRO de 2023

## LANCHE

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

Quinta-feira



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

Segunda-feira

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

Sexta-feira

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

DOMINGO

Lanche  
Leite [7]  
Pão c/ manteiga / 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/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

20 a 26 NOVEMBRO de 2023

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
 Prato  
**Arroz de peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Arroz de peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 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  
**Canja c/ couve** [1, 3]  
 Prato  
**Carne de porco estufada ao natural c/ batata e couve**  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ batata e couve**  
 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

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

20 a 26 NOVEMBRO 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.