



ementa

13 a 19 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

13 a 19 NOVEMBRO de 2023

ALMOÇO



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
Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [4]
 Dieta
Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [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 de pato 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/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]
 Alternativa
Salmão 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
Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 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 couve [4]
 Dieta
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
 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

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

13 a 19 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

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

13 a 19 NOVEMBRO de 2023

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Maruca cozida c/ batata e nabiças^[4]
Dieta
Maruca cozida c/ batata e nabiças^[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 assado ao natural c/ batata e feijão-verde^[4]
Dieta
Red fish assado ao natural 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

13 a 19 NOVEMBRO de 2023

REFORÇO DA NOITE

Ceia
Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



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]

Ceia
logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

SÁBADO

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Ceia
logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

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.