



ementa

20 a 26 NOVEMBRO de 2023

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

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]

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]

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]

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]

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

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

Leguminosas 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 loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 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



ementa

20 a 26 NOVEMBRO de 2023

LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ queijo^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[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

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]

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/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

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 primaveral (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

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.