



# ementa

25 a 31 DEZEMBRO 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

25 a 31 DEZEMBRO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
 Prato  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão**  
 Prato  
**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e espinafres**  
 Alternativa  
**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [1, 3, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]  
 Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]  
 Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ batata** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 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  
**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Dieta  
**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 5, 6, 7, 14]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]  
 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

25 a 31 DEZEMBRO de 2023

## LANCHE

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

Quinta-feira



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 / marmelada[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

25 a 31 DEZEMBRO de 2023

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]  
 Dieta  
**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**  
 Dieta  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]  
 Dieta  
**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]  
 Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino** [1,4]  
 Dieta  
**Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino** [1,4]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Carapau frito c/ batata e grelos** [1, 4, 6]  
 Dieta  
**Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]  
 Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Massa c/ legumes e carne de porco**[1, 3, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [1, 3]  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e couve** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de alface**  
 Prato  
**Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface** [3, 4, 14]  
 Dieta  
**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade**[12, 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

25 a 31 DEZEMBRO de 2023

## REFORÇO DA NOITE



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

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

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

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

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

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

### SÁBADO

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

### DOMINGO

Ceia  
Iogurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 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.