



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-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]

Segunda-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]

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

Terça-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]

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

Quarta-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]

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

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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [14]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Alternativa

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de lulas c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de tomate [13, 14]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface [14]

Dieta

Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [9]

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Frango estufado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

LANCHE

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]

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

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]

Terça-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]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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

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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]

Dieta

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Festa de Natal

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [1, 4]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [1, 4]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de legumes [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

18 a 24 DEZEMBRO de 2023

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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]

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

SÁBADO

Quarta-feira

DOMINGO

Reforço

Leite, chá e bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Reforço

Leite, chá 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.