



# ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024  
PEQUENO ALMOÇO

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

Pequeno-almoço  
Leite [7]  
Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço  
Leite [7]  
Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Segunda-feira

Sexta-feira

Pequeno-almoço  
Leite [7]  
Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço  
Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

Terça-feira

SÁBADO

Pequeno-almoço  
Leite [7]  
Pão c/ queijo / manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço  
Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

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.



# ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Rancho** [1, 3, 6, 7, 14]  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [1, 3]  
Vegetariano  
**Rancho vegetariano**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [1, 9]  
Prato  
**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate** [14]  
Vegetariano  
**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa**[3, 4, 6, 9]  
Dieta  
**Atum em água c/ ovo e salada russa**[3, 4, 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
Prato  
**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [4]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [4]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]  
Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [1, 5, 6, 8, 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

15 a 21 JANEIRO de 2024

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



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

15 a 21 JANEIRO de 2024

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [4, 14]

Dieta

**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [1, 3]

Dieta

**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [1, 3]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate** [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

**Raia cozida c/ batata e nabiças** [4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete** [3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [4]

Dieta

**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [4]

Vegetariano

**Jardineira de cogumelos** [9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de abóbora e alface**

Prato

**Arroz de peru c/ salada de alface** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Arroz de peru c/ salada de alface** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Abrótea cozida c/ batata e couve** [4]

Dieta

**Abrótea cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024

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

Sexta-feira

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

Ceia  
Iogurte 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  
Iogurte 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.