



# ementa

29 Janeiro a 04 Fevereiro de 2024

## 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

MÓVE  
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

29 Janeiro a 04 Fevereiro de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1,4]  
Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1,4]  
Vegetariano  
**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**[1, 3, 7, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
Prato  
**Solha frita c/ salada russa**[1, 4, 6, 9]  
Dieta  
**solha assada ao natural c/ salada russa**[4, 9, 10, 11]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]  
Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [1, 3, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Leite creme** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
Dieta  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura**[6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [4]  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**[1,4]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [9, 10, 12]  
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/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

29 Janeiro a 04 Fevereiro de 2024

## LANCHE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Quinta-feira

Lanche

Leite [7]

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

Lanche

Leite [7]

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

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

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

SÁBADO

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 3, 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.



# ementa

29 Janeiro a 04 Fevereiro de 2024

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e ervilhas**<sup>[9]</sup>  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino** [4, 14]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino** [4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [14]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes e cogumelos**<sup>[9, 14]</sup>  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
 Prato  
**Atum c/ ovo, batata e cenoura** [3, 4, 6]  
 Dieta  
**Maruca cozida c/ batata e grelos** [4]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes e feijão preto c/ batata**<sup>[9, 10, 11, 12]</sup>  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [1, 3]  
 Prato  
**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [14]  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [14]  
 Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate** [1, 6, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura**<sup>[4]</sup>  
 Dieta  
**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura**<sup>[4]</sup>  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa**<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]</sup>  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de alface**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ massa e feijão-verde** [1, 3, 14]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e feijão-verde** [1, 3]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**<sup>[14]</sup>  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Lulas estufadas c/ puré e salada de alface** [7, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface** [13, 14]  
 Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface** [1, 5, 6, 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

29 Janeiro a 04 Fevereiro 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  
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.