



ementa

05 a 11 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

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

05 a 11 FEVEREIRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface[1, 3, 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
Caldo verde [1, 9]
 Prato
Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete[14]
 Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Feijoada de pota c/ arroz [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
 Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [4, 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
Creme de cenoura
 Prato
Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [1, 3, 6, 7, 9, 10]
 Dieta
Frango cozido c/ arroz de legumes
 Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]
 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
Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento[9, 14]
 Dieta
Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento[9, 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)

- 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

05 a 11 FEVEREIRO de 2024

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

05 a 11 FEVEREIRO de 2024

JANTAR



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
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 14]
 Dieta
Hambúrguer misto grelhado 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

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde[1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde[1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
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 couve-flor
 Prato
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]
 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 assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]
 Dieta
Cavala assada ao natural 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
Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]
 Dieta
Bife de peru estufado ao natural c/ massa e brócolos [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
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
 Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
 Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate[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

05 a 11 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.