



# ementa

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

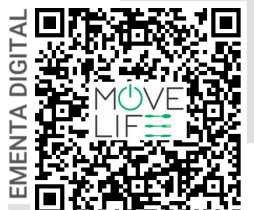
## PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quinta-feira



EMENTA DIGITAL

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]

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

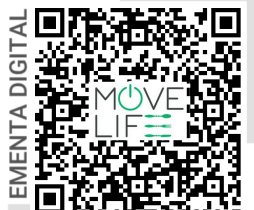
A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Empadão de carne c/ salada de alface e tomate** [3, 7, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [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  
**Rojões c/ batata e salada de alface** [14]  
Dieta  
**Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**  
Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [1, 3, 14]  
Dieta  
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]  
Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-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  
**Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### 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 assado 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 )

- 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

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

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

Quinta-feira

EMENTA DIGITAL



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

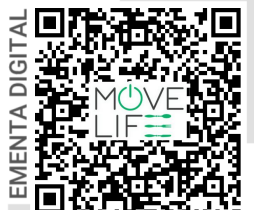
A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

19 a 25 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  
**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

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  
**Stroganoff 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 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  
**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 APO 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

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

## REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



MOVE  
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.