



ementa

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

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]

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]

Sexta-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]

SÁBADO

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

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]

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

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

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]

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



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

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[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/ queijo[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

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]

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
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

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 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
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
 Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
 Vegetariano
Hambúguer 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

19 a 25 FEVEREIRO de 2024

REFORÇO DA NOITE

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

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

Segunda-feira

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]

Terça-feira

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

SÁBADO

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

Quarta-feira

Reforço
Leite, chá 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.