



# ementa

18 a 24 MARÇO 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/ 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

18 a 24 MARÇO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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

**Sopa de nabiças**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Frango assado c/ batata e salada de alface e tomate** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Salada russa vegetariana**[9]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Pescada grelhada c/ arroz e grelos**[4]

Dieta

**Pescada grelhada c/ arroz e grelos**[4]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]

Sobremesa

**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de Favas**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

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

18 a 24 MARÇO 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

18 a 24 MARÇO de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Salada russa** [9]

Dieta

**Salada russa** [9]

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** [1, 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

**Frango estufado c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [9, 14]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ arroz de ervilhas e salada 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

18 a 24 MARÇO 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

MÓVE  
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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.