



# ementa

25 a 31 MARÇO de 2024

## PEQUENO ALMOÇO

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

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Segunda-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

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]

Terça-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]

Quarta-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]

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

25 a 31 MARÇO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Dieta

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de ervilhas**[9]

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

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

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento** [14]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[14]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Bacalhau c/ batata, grão e ovo**[3, 4]

Dieta

**Bacalhau c/ batata, grão e ovo**[3, 4]

Vegetariano

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[4, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ arroz de cenoura** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Borrego assado c/ batata e grelos** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Borrego assado c/ batata e grelos** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [9, 10, 12]

Sobremesa

**Pudim**[7]



# ementa

25 a 31 MARÇO de 2024

## LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ queijo<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quinta-feira



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ fiambre <sup>[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>  
Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>  
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

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

25 a 31 MARÇO de 2024

## JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [4]  
Dieta  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [4]  
Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [3, 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [3, 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]  
Dieta  
**Dourada 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**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]  
Dieta  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [1, 3, 14]  
Prato  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [4, 14]  
Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [4, 14]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 7, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados** [14]  
Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados** [14]  
Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ batata e legumes salteados** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete**[4, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete**[4, 9, 10, 11, 14]  
Vegetariano  
**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete** [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

25 a 31 MARÇO 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.