



ementa

18 a 24 MARÇO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

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]

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]

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

Alternativa

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Pequeno-almoço

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

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

18 a 24 MARÇO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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



ementa

18 a 24 MARÇO 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]

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

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

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]

Terça-feira

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]

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

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

18 a 24 MARÇO de 2024

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



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

Raia cozida c/ batata e nabiças [4]

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 cozido c/ arroz de ervilhas e salada de alface [9, 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, 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.