



# ementa

15 a 21 ABRIL de 2024

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-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, 7, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 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

15 a 21 ABRIL de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

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

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Carne de porco assada c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ massa e salada de alface milho [1, 3, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de peixe [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura [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

15 a 21 ABRIL de 2024

## LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ fiambre <sup>[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]</sup>

Quinta-feira



EMENTA DIGITAL

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

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, 7, 14]</sup>

Sexta-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, 7, 14]</sup>

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ queijo<sup>[1, 3, 7]</sup>

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta<sup>[6, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

Quarta-feira

Lanche

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

DOMINGO

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, 7, 14]</sup>

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

15 a 21 ABRIL de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Corvina grelhada c/ arroz de legumes [4]**

Dieta

**Corvina grelhada c/ arroz de legumes [4]**

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de nabijas**

Prato

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate[14]**

Dieta

**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate[14]**

Vegetariano

**Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos [4]**

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz e brócolos [4]**

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

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

Prato

**Carnes mistas cozidas c/ batata e couve**

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ batata e couve**

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 cebola**

Prato

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]**

Dieta

**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]**

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Massa c/ carne de porco e salada de alface[1, 3, 9, 10, 11, 14]**

Dieta

**Frango cozido c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]**

Vegetariano

**Massa primavera[1] (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]**

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de abóbora e ervilhas[9]**

Prato

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]**

Dieta

**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]**

Sobremesa

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [1, 3, 7, 9, 10, 14]**

**Fruta da época**



# ementa

15 a 21 ABRIL 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



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.