



# ementa

20 a 26 MAIO de 2024

## PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce[1, 3, 7]

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

20 a 26 MAIO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Cereja**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete** [1, 3, 7, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

**Leite creme** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface** [3, 7, 14]

Dieta

**Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface** [3, 7, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Solha assada ao natural c/ batata e brócolos** [4, 9, 10, 11]

Dieta

**Solha assada ao natural c/ batata e brócolos** [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Lombo de porco assado no forno c/ arroz alho francês e s. de alface** [14]

Dieta

**Lombo de porco assado no forno c/ arroz alho francês e s. de alface** [14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

20 a 26 MAIO de 2024

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 14]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Sexta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 14]

Terça-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

SÁBADO

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Quarta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 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

20 a 26 MAIO de 2024

JANTAR



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]

Dieta

**Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [4, 14]

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**

Dieta

**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Dieta

**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Carapau frito c/ batata e feijão verde** [1, 4, 6]

Dieta

**Carapau cozido c/ batata e feijão-verde**[4]

Vegetariano

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

Alternativa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

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

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [1, 3]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e couve** [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Dieta

**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade**[12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

20 a 26 MAIO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [1, 7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Segunda-feira

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 7]

Terça-feira

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Quarta-feira

Ceia

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.