



# ementa

10 a 16 JUNHO 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

Lanche

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

10 a 16 JUNHO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
 Dieta  
**Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
 Vegetariano  
**Rancho vegetariano**[1, 3, 5, 6, 8, 11, 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  
**Caldo verde** [1, 9]  
 Prato  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
 Dieta  
**Arroz de frango c/ couve**[9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ salada russa**[4, 9]  
 Vegetariano  
**Salada russa vegetariana**[9]  
 Sobremesa  
**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino**[1, 3, 9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Hambúguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
 Prato  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [13]  
 Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos** [13]  
 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

10 a 16 JUNHO 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

10 a 16 JUNHO de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [4, 14]

Dieta

Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [4, 14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

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

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [14]

Dieta

Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Atum c/ ovo, batata e cenoura [3, 4, 6]

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

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

10 a 16 JUNHO 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.