



ementa

13 a 19 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

13 a 19 MAIO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Favas com molho de carne [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate[4, 9, 14]

Dieta

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate[4, 9, 14]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

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

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento[9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Pudim[7]



ementa

13 a 19 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

13 a 19 MAIO de 2024

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Dieta
Perca 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

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 14]
Dieta
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino[1, 3, 14]
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
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde[1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde[1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [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 abóbora e alface
Prato
Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]
Dieta
Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [4]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [1, 3, 6, 7, 9, 10]
Dieta
Frango cozido c/ arroz de legumes
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de legumes [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate[1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época



ementa

13 a 19 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.