



ementa

24 a 30 JUNHO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite

Pão c/ fiambre / manteiga

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Terça-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite

Pão c/ queijo / manteiga / doce

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais

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

24 a 30 JUNHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador
Prato/ Dieta
Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate
Alternativa
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Solha frita c/ salada russa
Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata
Sobremesa
Gelatina

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos
Vegetariano
Jardineira de tofu
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera
Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês
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)

- GLÚTEN
- CRUSTÁCEOS
- OVOS
- PEIXE
- AMENDOIM
- SOJA
- LEITE
- FRUTOS CASCA RIJA
- AIPO
- MOSTARDA
- SEMENTES DE SESAMO
- TREMOÇOS
- MOLUSCOS
- 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

24 a 30 JUNHO de 2024

LANCHE

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / marmelada

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Segunda-feira

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Sexta-feira

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / marmelada

Terça-feira

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / doce

SÁBADO

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / doce

Quarta-feira

Lanche

Leite

Pão c/ manteiga / marmelada

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

24 a 30 JUNHO de 2024

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas
Prato
Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino
Dieta
Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino
Vegetariano
Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Arroz de frango c/ couve
Dieta
Arroz de frango c/ couve
Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura
Dieta
Maruca cozida c/ batata e grelos
Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve
Prato
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate
Dieta
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de repolho e cenoura
Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde
Dieta
Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Lulas estufadas c/ puré e salada de alface
Dieta
Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface
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

24 a 30 JUNHO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Ceia
Leite e torradas

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia
Leite e pão c/ manteiga

Segunda-feira

Ceia
logurte e bolachas

Sexta-feira

Ceia
Leite e torradas

Terça-feira

Ceia
logurte e bolachas

SÁBADO

Ceia
Leite e pão c/ manteiga

Quarta-feira

Ceia
logurte e bolachas

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.