



# ementa

08 a 14 JULHO 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

08 a 14 JULHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

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]

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de grão

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 5, 6, 7, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Jardineira de peru [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

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

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

08 a 14 JULHO 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

08 a 14 JULHO de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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

**Sopa 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]

Sobremesa

**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 à Gomes de Sá c/ salada de alface** [3, 4, 14]

Dieta

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

Vegetariano

**Salada de feijão-frade**[12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

08 a 14 JULHO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [1, 7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



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.