



ementa

15 a 21 JULHO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

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

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

15 a 21 JULHO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa
Sopa de Lentilhas
Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]
Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [1, 3, 14]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]
Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata a murro e brócolos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Dieta
Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos[4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface[4, 14]
Alternativa
Salmão Grelhado com batata e salada de alface[4, 14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Bife de frango panado c/ arroz de tomate e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]
Dieta
Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Hambúguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
Dieta
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [1, 5, 8, 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

15 a 21 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

15 a 21 JULHO de 2024

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e couve-flor [4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e couve-flor [4]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [14]

Dieta

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde[4]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde[4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [3, 9]

Dieta

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [3, 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura [4, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [4]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

15 a 21 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.