



ementa

23 a 29 SETEMBRO de 2024

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite^[1, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Terça-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite^[1, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Quinta-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite^[1, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

SÁBADO

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

DOMINGO

Pequeno-almoço
Pão c/ leite^[1, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

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/DÍOXIDO 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

23 a 29 SETEMBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de abóbora e espinafres**
- Prato
- Empadão de carne c/ salada de alface e tomate** [3, 7, 9, 10, 11, 14]
- Alternativa
- Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [14]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de brócolos**
- Prato
- Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[1, 4, 14]
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino**[4, 14]
- Vegetariano
- Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Peru assado c/ batata e feijão-verde** [9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de grão**
- Prato
- Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]
- Dieta
- Pescada cozida c/ batata e couve** [4]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]
- Sobremesa
- Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

- Sopa
- Canja c/ couve** [1, 3]
- Prato
- Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]
- Dieta
- Cozido à portuguesa** [1, 6, 7, 14]
- Vegetariano
- Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

SÁBADO

- Sopa
- Sopa à lavrador**[1, 3]
- Prato
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface** [4, 14]
- Dieta
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface** [4, 14]
- Vegetariano
- Caril de favas c/ arroz de cenoura** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

DOMINGO

- Sopa
- Sopa juliana**
- Prato
- Frango assado c/ batata e legumes salteados**[9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Frango assado c/ batata e legumes salteados**[9, 10, 11, 14]
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [9, 10, 12]
- 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

23 a 29 SETEMBRO de 2024

LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ queijo^[1, 3, 7]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

DOMINGO

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

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/DÍOXIDO 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

23 a 29 SETEMBRO de 2024

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
 Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]
 Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [1, 5, 6, 8, 9, 10]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
 Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
 Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]
 Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de feijão-verde
 Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete[4, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete[4, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 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

23 a 29 SETEMBRO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Reforço
Leite, chá e bolachas^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Reforço
Leite, chá 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.