



ementa

28 Outubro a 03 Novembro 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

28 Outubro a 03 Novembro de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
Dieta
Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-branco c/ nabo
Prato
Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Potas estufadas c/ arroz de cenoura e feijão verde[9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Cozido à portuguesa [1, 6, 7, 14]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [4, 9, 14]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Papas de abóbora [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [14]
Dieta
Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [14]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate [14]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[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

28 Outubro a 03 Novembro 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 / doce[1, 7]

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

28 Outubro a 03 Novembro de 2024

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Arroz de peixe[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Arroz de peixe[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate[14]
Dieta
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate[14]
Vegetariano
Jardineira de tofu[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Carne de porco estuf. natural c/ puré, nabo e cenoura [7, 9, 10, 11]
Dieta
Carne de porco estuf. natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Massa c/ vitela e salada de alface [1, 3, 14]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
Vegetariano
Massa primaveral (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas[9]
Prato
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]
Dieta
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [4, 14]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [1, 3, 7, 9, 10, 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

28 Outubro a 03 Novembro 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.