



# ementa

25 Novembro a 01 Dezembro de 2024

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Quinta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

### Segunda-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

### Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

### Terça-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada<sup>[1, 7, 14]</sup>

### SÁBADO

### Quarta-feira

### 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/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

25 Novembro a 01 Dezembro de 2024

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**



EMENTA DIGITAL

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [14]  
 Dieta  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [14]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-frade**  
 Prato  
**Salmão grelhado c/ arroz e legumes salteados**[4, 14]  
 Dieta  
**Salmão grelhado c/ arroz e legumes salteados**[4, 14]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [1, 9]  
 Prato  
**Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [14]  
 Dieta  
**Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**  
 Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Arroz de peixe c/ salada de tomate** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Arroz de peixe c/ salada de tomate** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]  
 Sobremesa  
**Leite creme** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [1, 3, 14]  
 Dieta  
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
 Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]  
 Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]  
 Vegetariano  
**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 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

25 Novembro a 01 Dezembro de 2024

## LANCHE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

Terça-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[1, 3, 7]

SÁBADO

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]

Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 14]

DOMINGO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 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/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

25 Novembro a 01 Dezembro de 2024

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu

## Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

## Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

## Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]

Dieta

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## SÁBADO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de legumes [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

## DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata e grelos [4]

Vegetariano

Hambúguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época



# ementa

25 Novembro a 01 Dezembro 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

mu



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.