



ementa

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Segunda-feira

Sexta-feira

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Pequeno-almoço
Nestum / Cereais [1, 3, 6, 7, 8]

Terça-feira

SÁBADO

Pequeno-almoço
Leite [7]
Pão c/ queijo / manteiga / doce[1, 3, 7]

Pequeno-almoço
Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

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/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

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Rancho [1, 3, 6, 7, 14]
 Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]
 Vegetariano
Rancho vegetariano[1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [9]
 Prato
ovos mexidos c/ arroz e salada de tomate[3, 7, 14]
 Dieta
ovos mexidos c/ arroz e salada de tomate[3, 7, 14]
 Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate [14]
 Dieta
Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate [14]
 Vegetariano
Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Atum c/ ovo e salada russa[3, 4, 6, 9]
 Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa[3, 4, 9]
 Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]
 Sobremesa
Pudim[7]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
 Prato
Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [9, 10, 11, 14]
 Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]
 Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
 Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [4]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [4]
 Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
 Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
 Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 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

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

LANCHE

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 14]

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



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

23 a 29 DEZEMBRO de 2024

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos




EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate[4, 14]
Dieta
Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate[4, 14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 10, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e nabiças[4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [9, 10, 11, 14]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [1, 6, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde[4]
Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde[4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Arroz de peru c/ salada de alface[9, 10, 11, 14]
Dieta
Arroz de peru c/ salada de alface[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata[9, 10, 11]
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 DEZEMBRO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Ceia
Leite e torradas [1, 7]

Quinta-feira



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Sexta-feira

Ceia
logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Ceia
Leite e torradas [1, 7]

SÁBADO

Ceia
logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

DOMINGO

Ceia
logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.