



ementa

16 a 22 DEZEMBRO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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



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]

Sexta-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, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

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]

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 RUA
- 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

16 a 22 DEZEMBRO de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface[4, 9, 14]
Dieta
Salmão grelhado 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
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Coelho à caçador c/ batata e salada de alface e pepino [9, 10, 11, 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
Carapau grelhado c/ arroz de grelos[4]
Dieta
Carapau grelhado c/ arroz de grelos[4]
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 assado c/ batata e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango assado c/ batata 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



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
Bolonesa 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
Arroz de lulas[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Lulas cozidas c/ arroz branco e ervilhas[9, 13]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

16 a 22 DEZEMBRO de 2024

LANCHE

Lanche

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

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
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/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Lanche

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

Terça-feira

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

16 a 22 DEZEMBRO 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

FESTA DE NATAL

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
Prato
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
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
Peixe espada grelhado c/ arroz de cenoura e couve flor^[4]
Dieta
Peixe espada 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 primavera^(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
Hambúguer 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)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

16 a 22 DEZEMBRO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Reforço

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



Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Reforço

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

Ceia

Leite e pão c/ manteiga ^[1, 7]

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.