



ementa

06 a 12 JANEIRO de 2025
PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quarta-feira

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

Quinta-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

DOMINGO

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

06 a 12 JANEIRO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]
 Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 1,3,7,9,10,14]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Prato
Solha frita c/ salada russa [Contém: 1,4 Pode conter: 6,9]
 Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]
 Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Leite creme [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
 Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 14]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 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

06 a 12 JANEIRO de 2025

LANCHE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Lanche
Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]
Leite [Contém: 7]
Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,14]

Segunda-feira

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

Sexta-feira

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

Terça-feira

Lanche
Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

SÁBADO

Lanche
Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quarta-feira

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

DOMINGO

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

06 a 12 JANEIRO de 2025
JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1,5,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate [Contém: 14]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Vitela estufada c/ massa e feijão-verde [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [Contém: 7,13,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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

06 a 12 JANEIRO de 2025

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

DOMINGO

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

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.