



# ementa

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

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

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

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

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

Pequeno-almoço  
**Leite** [Contém: 7]  
**Pão c/ fiambre / manteiga** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

### SÁBADO

Pequeno-almoço  
**Nestum / Cereais** [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

### DOMINGO

Pequeno-almoço  
**Nestum / Cereais** [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

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.



# ementa

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de Lentilhas**
- Prato
- Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
- Dieta
- Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Terça-feira

- Sopa
- Sopa de Peixe** [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]
- Prato
- Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3,4,6]
- Dieta
- Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3,4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quarta-feira

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato
- Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate** [Contém: 4,6,7,14 Pode conter: 1,9,10,11]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
- Sobremesa
- Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Hambúguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento** [Contém: 1,3,7,9,10,14]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

- Sopa
- Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]
- Prato
- Cavala grelhada c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Dieta
- Cavala grelhada c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### DOMINGO

- Sopa
- Sopa de couve lombarda**
- Prato
- Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [Contém: 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## LANCHE

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quinta-feira



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,14]

Terça-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

SÁBADO

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Alternativa

**Leite** [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 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

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## JANTAR



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Maruca cozida c/ batata e couve-flor** [Contém: 4]  
Dieta  
**Maruca cozida c/ batata e couve-flor** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor** [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]  
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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

27 Janeiro a 02 Fevereiro de 2025

## REFORÇO DA NOITE

Ceia  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

Segunda-feira

Ceia  
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Sexta-feira

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

Terça-feira

Ceia  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

SÁBADO

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

Quarta-feira

Ceia  
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

DOMINGO

Ceia  
logurte 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.