



ementa

03 a 09 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

03 a 09 FEVEREIRO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
- Dieta
- Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de feijão-branco c/ nabo**
- Prato
- Arroz de lulas c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]
- Dieta
- Lulas cozidas c/ arroz branco, molho verde e salada alface** [Contém: 13,14]
- Vegetariano
- Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de couve-flor**
- Prato
- Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 14]
- Dieta
- Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura**
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Corvina grelhada c/ arroz branco e salada tomate** [Contém: 4,14]
- Dieta
- Corvina grelhada c/ arroz branco e salada tomate** [Contém: 4,14]
- Vegetariano
- tofu de cebolada c/ arroz branco e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Arroz doce** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de curgete**
- Prato
- Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 14]
- Dieta
- Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época**

SÁBADO

- Sopa
- Sopa juliana**
- Prato
- Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
- Dieta
- Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
- Vegetariano
- Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de brócolos**
- Prato
- Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate** [Contém: 14]
- Dieta
- Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

03 a 09 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

Lanche

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

03 a 09 FEVEREIRO de 2025

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 14]
Dieta
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
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 [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [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

SÁBADO

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Massa c/ vitela e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,14]
Dieta
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,14]
Sobremesa
Hambúguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 1,3,7,9,10,14]
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/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

03 a 09 FEVEREIRO de 2025
REFORÇO DA NOITE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

Ceia
Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quarta-feira

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

Quinta-feira

Ceia
Leite e torradas [Contém: 1,7]

Sexta-feira

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

SÁBADO

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

DOMINGO

Ceia
Iogurte 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.