



# ementa

13 a 19 JANEIRO de 2025  
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

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

13 a 19 JANEIRO de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-frade**  
Prato  
**Perca grelhada c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]  
Prato  
**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Feijoada de pota c/ arroz** [Contém: 1,6,7,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]  
Sobremesa  
**Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
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

13 a 19 JANEIRO de 2025

## LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



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

13 a 19 JANEIRO de 2025

## JANTAR



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
Prato  
**Red Fish assado ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Red Fish assado ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
 **Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [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**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]  
Dieta  
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]  
Vegetariano  
**Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [Contém: 14]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Dieta  
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento ) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes** [Contém: 1,3,6,7,9,10]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz de legumes**  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de legumes** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate** [Contém: 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 )

- 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

13 a 19 JANEIRO 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

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

Terça-feira

Ceia  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

SÁBADO

Ceia  
Iogurte 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  
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.