



# ementa

03 a 09 MARÇO 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 MARÇO de 2025

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural 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**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e milho** [Contém: 14 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 alface**

Prato

**Solha frita c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho** [Contém: 1,4,14 Pode conter: 6]

Dieta

**Solha assada natural c/ arroz de cenoura e salada de alface e milho** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Frango fricassé c/ puré e legumes salteados** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ puré e legumes salteados** [Contém: 7,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Salmão grelhado c/ arroz e migas** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

**Salmão grelhado c/ arroz e migas** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Pudim** [Contém: 7]

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata, feijão verde e ovo** [Contém: 3,4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido c/ batata, feijão verde e ovo** [Contém: 3,4]

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

**Lombo de porco assado c/ arroz, ervilhas e cenouras** [Contém: 14 Pode conter: 9]

Dieta

**Lombo de porco assado c/ arroz, ervilhas e cenouras** [Contém: 14 Pode conter: 9]

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

03 a 09 MARÇO 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

03 a 09 MARÇO 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, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Vitela estufada c/ arroz e nabiças** [Contém: 14]  
Dieta  
**Vitela cozida c/ arroz e nabiças**  
Vegetariano  
**Arroz de legumes e cogumelos** [Contém: 14 Pode conter: 9]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Atum c/ ovo, batata e cenoura** [Contém: 3,4,6]  
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  
**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]  
Dieta  
**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]  
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 nabiças**  
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 cebola**  
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, 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

03 a 09 MARÇO de 2025  
REFORÇO DA NOITE

Reforço  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:  
Nutricionista Diana Sintra

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

Segunda-feira

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

Sexta-feira

Reforço  
Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

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

SÁBADO

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

Quarta-feira

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

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.