



ementa

10 a 16 MARÇO 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

10 a 16 MARÇO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Empadão de carne c/ salada de alface e tomate** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [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
- Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]
- Dieta
- Red fish assado ao natural 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
- Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14]
- Dieta
- Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-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
- 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 espinafres**
- Prato
- Arroz de peixe c/ salada de tomate** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
- Dieta
- Arroz de peixe c/ salada de tomate** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

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
- Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de 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

10 a 16 MARÇO 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

10 a 16 MARÇO de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Perca grelhada 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

Coielho estufado ao natural 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

Stroganoff 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 cozida 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

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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

10 a 16 MARÇO de 2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço
Leite e torradas [Contém: 1,7]



Quinta-feira



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Sexta-feira

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

Terça-feira

Reforço
Leite e torradas [Contém: 1,7]

SÁBADO

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

Quarta-feira

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

DOMINGO

Reforço
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.