



# ementa

10 a 16 FEVEREIRO 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** [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 FEVEREIRO de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Rancho** [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Vegetariano  
**Rancho vegetariano** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]  
Prato  
**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 7,14 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]  
Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Bacalhau assado c/ batata e brócolos** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]  
Dieta  
**Bacalhau cozido c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
Prato  
**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
Prato  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos** [Contém: 13]  
Dieta  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos** [Contém: 13]  
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**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
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)

- GLÚTEN
- CRUSTÁCEOS
- OVOS
- PEIXE
- AMENDOIM
- SOJA
- LEITE
- FRUTOS CASCA RIJA
- AIPO
- MOSTARDA
- SEMENTES DE SESAMO
- TREMOÇOS
- MOLUSCOS
- 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 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

10 a 16 FEVEREIRO de 2025  
JANTAR



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 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  
**Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate** [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]  
Dieta  
**Raia cozida c/ batata e nabiças** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
Prato  
**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

## DOMINGO

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
Dieta  
**Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 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

10 a 16 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.