



ementa

03 a 09 MARÇO de 2025

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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 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



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

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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 MARÇO de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



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

Maruca cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá 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.