



# ementa

10 a 16 MARÇO de 2025  
PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-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]

## Terça-feira

Pequeno-almoço  
**Pão c/ leite** [Contém: 1,7]  
**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]  
**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1,7,14]

## Quarta-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]

## Quinta-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  
**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]

## 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 excecional, 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

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-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/ queijo [Contém: 1,3,7]

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

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

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/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  
JANTAR



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  
**Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Coelho 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 cozida 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, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



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.