



ementa

10 a 16 FEVEREIRO 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
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

DOMINGO

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]

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 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

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]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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

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]

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

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

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / 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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

10 a 16 FEVEREIRO de 2025

JANTAR



EMENTA DIGITAL



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
- Raia cozida c/ batata e nabiças** [Contém: 4]
- 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)

- 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

REFORÇO DA NOITE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

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

Reforço
Leite, chá 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.