



ementa

24 a 30 MARÇO de 2025
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira



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/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

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

24 a 30 MARÇO de 2025

ALMOÇO



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de Lentilhas
Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14
Pode conter: 3]
Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [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

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]
Prato
Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]
Dieta
Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Alternativa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,6,7,9,10,14 Pode conter: 11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém:
1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
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 cebola
Prato
Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos [Contém: 1,4 Pode conter:
3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Dieta
Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 1,3,7,9,10]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Ceia
Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode
conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode
conter: 9,10,11]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [Contém: 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

24 a 30 MARÇO de 2025

LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



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

24 a 30 MARÇO de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 14]

Dieta

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4,14]

Dieta

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4,14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Red fish cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]

Dieta

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

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

24 a 30 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.