



# ementa

31 Março a 06 Abril 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 / 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

31 Março a 06 Abril de 2025

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

**Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão-branco c/ nabo**

Prato

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de tomate e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

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

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 3,7,14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 14]

Vegetariano

**Tofu de cebolada c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura** [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

**Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura** [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

**Aletria** [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

### SÁBADO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4,14]

Vegetariano

**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate** [Contém: 14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [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

31 Março a 06 Abril 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

31 Março a 06 Abril de 2025

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Arroz de peixe** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]  
Dieta  
**Arroz de peixe** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]  
Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
Prato  
**Espetada de peru grelh. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
Dieta  
**Espetada de peru grelh. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alface**  
Prato  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [Pode conter: 9,10,11,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Carnes mistas cozidas c/ batata e couve**  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ batata e couve**  
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 cebola**  
Prato  
**Salmão estufado natural c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]  
Dieta  
**Salmão estufado natural c/ arroz de cenoura e couve-flor** [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

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Massa c/ vitela e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Vitela cozida 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

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de abóbora e ervilhas** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface** [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

31 Março a 06 Abril de 2025

## REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Reforço

logurte 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.