



# ementa

17 a 23 MARÇO 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

17 a 23 MARÇO de 2025

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface  
[Contém: 14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface  
[Contém: 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de legumes [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3]

Dieta

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

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,13 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,13 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Mousse de chocolate [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

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 grão

Prato

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]

Dieta

Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,12]

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

17 a 23 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

17 a 23 MARÇO de 2025

## JANTAR



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabiças**  
Dieta  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabiças**  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,14]  
Ceia  
**Dourada grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 6,14  
Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade** [Contém: 14 Pode conter: 12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Massada de peixe c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]  
Dieta  
**Massada de peixe c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz** [Pode conter: 9,10,12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]  
Dieta  
**Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e salada de tomate** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de alface**  
Prato  
**Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [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 )

- 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

17 a 23 MARÇO de 2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Reforço

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

Terça-feira

SÁBADO

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Reforço

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

Quarta-feira

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.