



ementa

31 Março a 06 Abril de 2025

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-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]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-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

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-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]

Quarta-feira

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

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

31 Março a 06 Abril de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



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 loura e salada de alface e tomate

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

31 Março a 06 Abril de 2025

LANCHE

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

Segunda-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]

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-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]

SÁBADO

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]

Quarta-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]

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/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

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



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.