



# ementa

14 a 20 ABRIL 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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

14 a 20 ABRIL de 2025

## ALMOÇO



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14]  
Dieta  
**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]  
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  
**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [Contém: 3,4]  
Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
Prato  
**Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Arroz de legumes c/ frango** [Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes**  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Bacalhau c/ batata, grão e ovo** [Contém: 3,4]  
Dieta  
**Bacalhau c/ batata, grão e ovo** [Contém: 3,4]  
Vegetariano  
**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]  
Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz de cenoura** [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
Prato  
**Borrego assado c/ batata e grelos** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Borrego assado c/ batata e grelos** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [Pode conter: 9,10,12]  
Sobremesa  
**Pudim** [Contém: 7]

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

14 a 20 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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



# ementa

14 a 20 ABRIL de 2025

## JANTAR



Elaborado por:  
**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
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**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
Prato  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,14]  
Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 1,3,7,9,10,14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados** [Contém: 14]  
Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ batata e legumes salteados** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]  
Vegetariano  
**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete** [Contém: 6,14 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

14 a 20 ABRIL 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

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