



ementa

14 a 20 ABRIL de 2025

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

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]

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/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 / Manga e maçã
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

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



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]

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

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]

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-feira

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]

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

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



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