



# ementa

27 a 03 JULHO de 2022

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [1, 6, 7, 8]

DOMINGO

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

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

27 a 03 JULHO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato/ Dieta

**Carapau grelhado c/ arroz e brócolos** [4]

Alternativa

**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 6, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de Peixe** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Bacalhau grelhado c/ batata e migas** [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e migas** [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa à lavrador** [1, 3]

Prato

**Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas** [9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Dieta

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ grão e massa** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

27 a 03 JULHO de 2022

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

## LANCHE

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 3, 7, 8, 11, 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

27 a 03 JULHO de 2022

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



## Quinta-feira

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 14]  
Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 14]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Maruca cozida c/ batata, nabo e cenoura**[4]  
Dieta  
**Maruca cozida c/ batata, nabo e cenoura**[4]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde**[4]  
Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde**[4]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata**[9, 10, 11]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [14]  
Dieta  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [3, 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [3, 9]  
Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [4, 14]  
Dieta  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [4, 14]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura** [4, 9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]  
Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor** [1, 3, 6, 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

27 a 03 JULHO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

Quinta-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sexta-feira

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 3, 7, 8, 11, 14]

SÁBADO

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

DOMINGO

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.