



# ementa

26 a 02 OUTUBRO 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

26 a 02 OUTUBRO de 2022

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Jardineira de peru**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Dieta

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Dieta

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [1, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

**Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[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

26 a 02 OUTUBRO 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

MÓVE  
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

26 a 02 OUTUBRO de 2022

## JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino**<sup>[1,4]</sup>  
Dieta  
**Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino**<sup>[1,4]</sup>  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Segunda-feira

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

### Sexta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]  
Dieta  
**Carapau cozido c/ batata e grelos** [4]  
Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**<sup>[1, 3, 9, 10, 14]</sup>  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**  
Dieta  
**Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**  
Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**<sup>[9, 10, 14]</sup>  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Massa c/ legumes e carne de porco**<sup>[1, 3, 9, 10, 11, 14]</sup>  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [1, 3]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e couve** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]  
Dieta  
**Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [4]  
Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de alface**  
Prato  
**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]  
Dieta  
**Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [4]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade**<sup>[12, 14]</sup>  
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

26 a 02 OUTUBRO de 2022

## REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



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]

Ceia

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

Terça-feira

Ceia

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

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-feira

Ceia

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

Ceia

logurte e bolachas [1, 3, 5, 6, 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.