



ementa

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

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

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

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas^[9]

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino ^[4, 14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz e salada de alface e pepino ^[4, 14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de frango c/ couve^[9, 10, 11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve^[9, 10, 11]

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos^[9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Atum c/ ovo, batata, ervilhas e cenoura ^[3, 4, 6, 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas^[3, 4, 9]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata^[9, 10, 11, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Canja c/ couve ^[1, 3]

Prato

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate ^[14]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate ^[14]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate ^[3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura^[4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura^[4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Vitela estufada c/ massa e feijão-verde ^[1, 3, 14]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e feijão-verde ^[1, 3]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas^[14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface ^[7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface ^[13, 14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho^[1,4]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho^[1,4]
 Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho^[1, 3, 7, 9, 10, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador^[1, 3]
 Prato
Solha frita c/ salada russa^[1, 4, 6, 9]
 Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa^[4, 9, 10, 11]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura^[6, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos ^[1, 3, 9, 10]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho^[1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa ^[1, 3, 9, 10, 11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve ^[4]
 Dieta
Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve ^[4]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata^[9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Leite creme ^[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[1,4]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete ^[1,4]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura^[6, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos ^[4]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos ^[4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera ^[9]
 Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento^[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento^[1,4]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês ^[9, 10, 12]
 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

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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.