



ementa

22 a 28 MAIO de 2023

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]

Dieta

Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [4, 14]

Vegetariano

Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [1, 5, 6, 8, 9, 10]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Espetada de frango grelhada c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ massa e salada de alface[1, 3, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete[4, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete[4, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



ementa

22 a 28 MAIO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
Prato
Omelete colorida no forno c/ arroz de tomate e salada alface e pepino[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Peru assado c/ batata e feijão-verde [9, 10, 11, 14]
Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete[3, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [7, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e brócolos[4]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e brócolos[4]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Borrego assado c/ batata e salada de alface e tomate[9, 10, 11, 14]
Dieta
Borrego assado c/ batata e salada de alface e tomate[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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

22 a 28 MAIO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 3, 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/DÍÓXIDO 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

22 a 28 MAIO de 2023

LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ queijo^[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea ^[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / 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/DÍÓXIDO 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

22 a 28 MAIO de 2023

REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá 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.