



# ementa

05 a 11 JUNHO de 2023

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



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

05 a 11 JUNHO de 2023

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



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

05 a 11 JUNHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de nabo**

Prato

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface**[1, 3, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão-frade**

Prato

**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]

Dieta

**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [4, 14]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete**[14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate**[4, 9, 14]

Dieta

**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate**[4, 9, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

## Sexta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Rojões c/ batata e brócolos**

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ batata e brócolos**

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Caldeirada mista c/ salada de alface** [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

**Jardineira de cogumelos**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]

Dieta

**Carne porco ass. c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento**[9, 14]

Vegetariano

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

05 a 11 JUNHO de 2023

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Hamburguer misto grelhado c/ batata e salada de alface e pepino**[14]

Dieta

**Coelho estufado c/ batata e salada de alface e pepino**[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde**[4, 9, 10, 11]

Dieta

**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde**[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e alface**

Prato

**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]

Dieta

**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [4]

Vegetariano

**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes** [1, 3, 6, 7, 9, 10]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz de legumes**

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de legumes** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Abrótea cozida c/ batata, cenoura e nabo**[4]

Dieta

**Abrótea cozida c/ batata, cenoura e nabo**[4]

Vegetariano

**Hambúguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate**[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

05 a 11 JUNHO 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]

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

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

Ceia

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

Terça-feira

SÁBADO

Ceia

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

Ceia

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