



ementa

21 a 27 AGOSTO de 2023

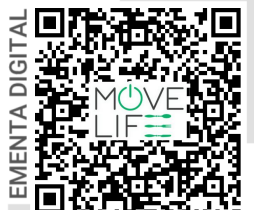
PEQUENO ALMOÇO

Lanche

Leite [7]

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

Quinta-feira



santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Segunda-feira

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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

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

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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

21 a 27 AGOSTO de 2023

LANCHE

Lanche

Leite [7]

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

Quinta-feira

EMENTA DIGITAL



santa casa da
misericórdia
de vagos



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 | | |

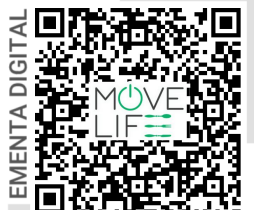
A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

21 a 27 AGOSTO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Rancho [1, 3, 6, 7, 14]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]
Vegetariano
Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [1, 9]
Prato
Stroganoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [14]
Vegetariano
Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Crema de cenoura
Prato
Atum c/ ovo e salada russa[3, 4, 6, 9]
Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa[3, 4, 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]
Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Solha assada ao natural c/ batata e legumes salteados[4, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Solha assada ao natural c/ batata e legumes salteados[4, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Legumes salteados com grão [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

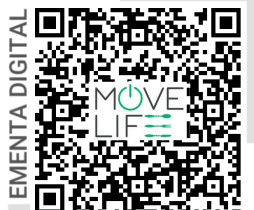
Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época



ementa

21 a 27 AGOSTO de 2023

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [4, 14]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [4, 14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [1, 3]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [1, 3]
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
Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]
Dieta
Raia cozida c/ batata e nabijas [4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [9, 10, 11, 14]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [3, 6, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [4]
Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Arroz de peru c/ salada de alface [9, 10, 11, 14]
Dieta
Arroz de peru c/ salada de alface [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Crema de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [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

21 a 27 AGOSTO de 2023

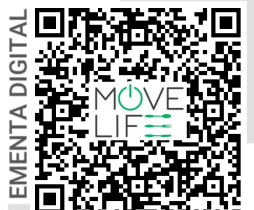
REFORÇO DA NOITE

Ceia

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia

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

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

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

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

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

Quarta-feira

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 excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.