



ementa

11 a 17 DEZEMBRO de 2023

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE
LIFE



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



ementa

11 a 17 DEZEMBRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
 Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [1, 3, 12]
 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
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [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 [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [3, 14]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [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 [14]
 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

11 a 17 DEZEMBRO de 2023

LANCHE

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

Quinta-feira



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

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

Sexta-feira

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

Terça-feira

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

DOMINGO

Lanche
Leite [7]
Pão c/ manteiga / 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 excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

11 a 17 DEZEMBRO de 2023

JANTAR



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 e cenoura [3, 4, 6]
 Dieta
Maruca cozida c/ batata e grelos [4]
 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
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Dieta
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [1, 3, 9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [1, 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/ arroz e feijão-verde^[14]
 Dieta
Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde
 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

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

11 a 17 DEZEMBRO 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]

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.