



# ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024  
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

Segunda-feira

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 3, 7, 8, 11, 14]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

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

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

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



# ementa

15 a 21 JANEIRO de 2024

## 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, 6, 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 alface e tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Creme 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 nabiças**

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

**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [4]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [4]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[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

15 a 21 JANEIRO de 2024

## LANCHE

Lanche

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

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



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ queijo[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

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

DOMINGO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

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

15 a 21 JANEIRO de 2024

## 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  
**Raia cozida c/ batata e nabiças** [4]  
Dieta  
**Raia cozida c/ batata e nabiças** [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  
**Creme 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

15 a 21 JANEIRO de 2024

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.