



ementa

25 a 31 MARÇO de 2024
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

MÓVE
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/ 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

25 a 31 MARÇO de 2024

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

Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 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

Quarta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento [14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados[14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]

Dieta

Bacalhau c/ batata, grão e ovo[3, 4]

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

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]

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 grelos [9, 10, 11, 14]

Dieta

Borrego assado c/ batata e grelos [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

Sobremesa

Pudim[7]

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

25 a 31 MARÇO de 2024

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

25 a 31 MARÇO de 2024

JANTAR



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [4]
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
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [3, 9]
Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [3, 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana[9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Dieta
Dourada 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

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]
Prato
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
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
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de alho francês e salada de alface [1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados [14]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados [14]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata e legumes salteados [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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

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

25 a 31 MARÇO de 2024

REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

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