



# ementa

08 a 14 ABRIL de 2024

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ fiambre / manteiga [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [7]

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

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

08 a 14 ABRIL de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

www.movelife.net



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura**[3, 4, 6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate**[1, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bacalhau cozido c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento**[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas**[9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Dieta

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**



# ementa

08 a 14 ABRIL de 2024

## LANCHE

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 14]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Segunda-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Sexta-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 14]

Terça-feira

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

SÁBADO

Lanche

Leite [7]

Pão c/ manteiga / doce[1, 7]

Quarta-feira

Alternativa

Leite [7]

Pão c/ manteiga / marmelada[1, 7, 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

08 a 14 ABRIL de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [1, 3, 14]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e nabiças[4]

Dieta

Maruca cozida c/ batata e nabiças[4]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Canja[1, 3]

Prato

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde[4]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde[4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [14]

Dieta

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [3, 9]

Dieta

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [3, 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura [4, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [4]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época



# ementa

08 a 14 ABRIL de 2024

REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [1, 7]

Quinta-feira

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [1, 7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [1, 7]

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