



# ementa

22 a 28 ABRIL de 2024

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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, 7, 14]</sup>

Sexta-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, 7, 14]</sup>

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite<sup>[1, 7]</sup>

Cevada / leite / chá<sup>[1, 7]</sup>

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

DOMINGO

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, 7, 14]</sup>

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

22 a 28 ABRIL de 2024

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate<sup>[4, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate<sup>[4, 9, 10, 11, 13, 14]</sup>

Vegetariano

Salada russa vegetariana<sup>[9]</sup>

Sobremesa

Arroz doce <sup>[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Rancho <sup>[1, 3, 6, 7, 14]</sup>

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve <sup>[1, 3]</sup>

Vegetariano

Rancho vegetariano<sup>[1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14]</sup>

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface <sup>[9, 10, 11, 14]</sup>

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface <sup>[14]</sup>

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas<sup>[14]</sup>

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera <sup>[9]</sup>

Prato

Atum c/ ovo e salada russa<sup>[3, 4, 6, 9]</sup>

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa<sup>[3, 4, 9]</sup>

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos<sup>[13]</sup>

Dieta

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos<sup>[13]</sup>

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa<sup>[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]</sup>

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde <sup>[1, 9]</sup>

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate <sup>[1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate <sup>[9, 10, 11, 14]</sup>

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]</sup>

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate <sup>[9, 10, 11, 14]</sup>

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate <sup>[9, 10, 11, 14]</sup>

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate <sup>[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]</sup>

Sobremesa

Fruta da época



# ementa

22 a 28 ABRIL de 2024

## LANCHE

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]

Quinta-feira



EMENTA DIGITAL

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Terça-feira

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, 9, 10, 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, 7, 14]

Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

DOMINGO

Lanche

logurte c/ fruta[6, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada[1, 7, 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/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

22 a 28 ABRIL de 2024

JANTAR

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL



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** [1, 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, 5, 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

22 a 28 ABRIL 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



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.