



ementa

18 a 24 NOVEMBRO de 2024

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Pequeno-almoço

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]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

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]

Pequeno-almoço

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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite[1, 7]

Cevada / leite / chá[1, 7]

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

SÁBADO

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



ementa

18 a 24 NOVEMBRO de 2024

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

18 a 24 NOVEMBRO de 2024

LANCHE

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ queijo^[1, 3, 7]

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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]

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]

Segunda-feira

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ fiambre ^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]
Cevada / leite / chá^[1, 7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada^[1, 7, 14]

Terça-feira

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]

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

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 MOSTARDA
- 10 SEMENTES DE SESAMO
- 11 TREMOÇOS
- 12 MOLUSCOS
- 13 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE
- 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

18 a 24 NOVEMBRO de 2024

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas^[9]
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [4, 14]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata 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
Maruca cozida c/ batata e grelos [4]
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 nabijas
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

18 a 24 NOVEMBRO 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 MOSTARDA 10 SEMENTES DE SESAMO 11 MOLUSCOS 12 TREMOÇOS 13 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 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.