



ementa

11 a 17 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

11 a 17 NOVEMBRO de 2024

ALMOÇO



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 legumes
Prato
Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 14]
Dieta
Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Peru assado c/ batata e feijão-verde [9, 10, 11, 14]
Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
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
Arroz doce [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Jardineira de frango [9, 10, 11, 14]
Dieta
Jardineira de frango [9, 10, 11, 14]
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
Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento [4, 14]
Dieta
Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento [4, 14]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]
Dieta
Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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 SÉSAMO 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

11 a 17 NOVEMBRO de 2024

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

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



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

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]

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta^[6, 7]

Cevada / leite / chá^[1, 7]

Pão c/ queijo^[1, 3, 7]

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/ 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]

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

11 a 17 NOVEMBRO de 2024

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [4, 14]
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 ervilhas[9]
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
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [1, 5, 6, 8, 9, 10]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [4, 14]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [1, 3]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos[1, 3, 6, 8, 12, 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

11 a 17 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



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