



ementa

20 a 26 JANEIRO de 2025

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 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

20 a 26 JANEIRO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Mousse de chocolate [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]
Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
Prato
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa Juliana
Prato
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]
Dieta
Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 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

20 a 26 JANEIRO de 2025

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-feira

SÁBADO

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 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 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

20 a 26 JANEIRO de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino

[Contém: 14]

Dieta

Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino

[Contém: 14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4,14]

Dieta

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4,14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Massa c/ legumes e carne de porco [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e couve [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade [Contém: 14 Pode conter: 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

20 a 26 JANEIRO de 2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

SÁBADO

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

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