



ementa

07 a 13 ABRIL de 2025
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

SÁBADO

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

DOMINGO

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

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

07 a 13 ABRIL de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Rancho** [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 3]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Rancho vegetariano** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Caldeirada mista c/ salada de tomate** [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de nabiças**
- Prato
- Arroz de peru c/ salada de alface e milho** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Arroz de peru c/ salada de alface e milho** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Caldo verde** [Pode conter: 1,9]
- Prato
- Frango assado c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Pescada grelhada c/ arroz e grelos** [Contém: 4]
- Dieta
- Pescada grelhada c/ arroz e grelos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 14]
- Sobremesa
- Gelatina** [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de Favas**
- Prato
- Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4,14]
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [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

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]
- Dieta
- Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
- 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

07 a 13 ABRIL de 2025

LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 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

07 a 13 ABRIL de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]

Dieta

Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Frango estufado c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 14 Pode conter: 9]

Vegetariano

Estufado de soja c/ arroz de ervilhas e salada alface [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [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

07 a 13 ABRIL de 2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

mu



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Reforço

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