



ementa

21 a 27 ABRIL de 2025

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Quinta-feira

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]

Segunda-feira

Sexta-feira

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]

Terça-feira

SÁBADO

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]

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/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

21 a 27 ABRIL de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
Prato
Arroz de lulas c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]
Dieta
Lulas cozidas c/ arroz e molho verde e salada de alface [Contém: 13,14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [Pode conter: 1,9]
Prato
Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de tomate [Contém: 1,3,4,14 Pode conter: 6]
Dieta
Arroz de bacalhau c/ salada de tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento [Contém: 14]
Dieta
Vitela assada c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento [Contém: 14]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
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

21 a 27 ABRIL de 2025

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quinta-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/ queijo [Contém: 1,3,7]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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

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]

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 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

21 a 27 ABRIL de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Cavala cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Cavala cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 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

SÁBADO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [Contém: 1,3,6,7,9,10]
Dieta
Frango cozido c/ arroz de legumes
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de legumes [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
Dieta
Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]
Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [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 grelos [Contém: 4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,3,7,9,10,14]
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

21 a 27 ABRIL 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.