



ementa

19 a 25 MAIO de 2025

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Pequeno-almoço

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1,3,7]

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

SÁBADO

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

19 a 25 MAIO de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]
Dieta
Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 14]
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
Caldo verde [Pode conter: 1,9]
Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
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 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| GLÚTEN | | | CRUSTÁCEOS | | | OVOS | | | PEIXE | | | AMENDOIM | | | SOJA | | | LEITE | | | FRUTOS CASCA RIJA | | |
| AIPO | | | MOSTARDA | | | SEMENTES DE SESAMO | | | TREMOCOS | | | MOLUSCOS | | | 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

19 a 25 MAIO de 2025

LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Terça-feira

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / 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

19 a 25 MAIO de 2025

JANTAR

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



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

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
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

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
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 abóbora e alface
Prato
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 14]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]
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

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | | |
| GLÚTEN | CRUSTÁCEOS | OVOS | PEIXE | AMENDOIM | SOJA | LEITE | FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| | | | | | | | |
| AIPO | MOSTARDA | SEMENTES DE SESAMO | TREMOÇOS | MOLUSCOS | 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

19 a 25 MAIO de 2025

REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Ceia

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