



ementa

02 a 08 JUNHO de 2025

PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

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

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.



ementa

02 a 08 JUNHO de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Massa c/ carne de porco e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [Contém: 3,14]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Solha frita c/ salada russa [Contém: 1,4 Pode conter: 6,9]
Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Chanfana de borrego c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de borrego s/ temp. c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,12]
Sobremesa
Pudim [Contém: 7]

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

02 a 08 JUNHO de 2025

LANCHE

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Sexta-feira

Terça-feira

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

02 a 08 JUNHO de 2025

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 14 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]
Dieta
Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
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 alface
Prato
Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde [Contém: 14]
Dieta
Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 13,14]
Dieta
Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 13,14]
Vegetariano
Bolonesa de soja c/ batata e salada de alface [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
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

02 a 08 JUNHO 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.