



# ementa

19 a 25 MAIO de 2025

## PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

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]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-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]

DOMINGO

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]

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

19 a 25 MAIO de 2025

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



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

**Hambúguer 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 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

## LANCHE

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]

Quinta-feira



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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]

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]

Terça-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]

SÁBADO

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-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]

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**

## 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**

## 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**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

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

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

**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**

## 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

19 a 25 MAIO 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

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

Reforço

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

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.