



ementa

02 a 08

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

— Segunda-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— Terça-feira —

Alternativa

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— Quarta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— Quinta-feira —

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

— Sexta-feira —

Pequeno-almoço

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

— SÁBADO —

Pequeno-almoço

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

— DOMINGO —

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCIOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 APIO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE
- 13 TREMOÇOS
- 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





ementa

02 a 08

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 3, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface [Contém: 3, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau assado c/ batata e grelos [Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Aletria [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

— Sexta-feira —

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Feijoada C/ feijão branco e arroz [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa de espinafres

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

— DOMINGO —

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





ementa

02 a 08

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

— Segunda-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— Terça-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

— Quarta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— Quinta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

— Sexta-feira —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— SÁBADO —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

— DOMINGO —

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCIOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 APIO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE
- 13 TREMOÇOS
- 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





ementa

02 a 08

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



JANTAR

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]

Dieta

Perca grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de cebola

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: 12 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 e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de alface

Prato

Frango estufado c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e feijão-verde [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [Contém: 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 12, 14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APIO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





ementa

02 a 08

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

— Segunda-feira —

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

— Terça-feira —

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

— Quarta-feira —

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Ceia

Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Ceia

Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

— SÁBADO —

Ceia

Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

— DOMINGO —

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCIOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 APIO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE
- 13 TREMOÇOS
- 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

