



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Quarta-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]

DOMINGO

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | |
|--------------|---------|------------|---------------------|-------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1 GLÚTEN | 3 OVOS | 5 AMENDOIM | 7 LEITE | 9 APO | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 13 MOLUSCOS |
| 2 CRUSTÁCIOS | 4 PEIXE | 6 SOJA | 8 FRUTOS CASCA RIJA | 10 MOSTARDA | 12 TREMOÇOS | 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.



Elaborado por

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

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

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 1,6,7,14]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

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 ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

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

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Dieta

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,12]

Sobremesa

Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt

A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

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]

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

DOMINGO

Quarta-feira

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | |
|--------------|---------|------------|---------------------|-------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1 GLÚTEN | 3 OVOS | 5 AMENDOIM | 7 LEITE | 9 AIPO | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 13 MOLUSCOS |
| 2 CRUSTÁCIOS | 4 PEIXE | 6 SOJA | 8 FRUTOS CASCA RIJA | 10 MOSTARDA | 12 TREMOÇOS | 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.



Elaborado por

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,3,7,9,10,14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.movelife.pt

A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

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 algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | |
|--------------|---------|------------|---------------------|-------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1 GLÚTEN | 3 OVOS | 5 AMENDOIM | 7 LEITE | 9 AIPO | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 13 MOLUSCOS |
| 2 CRUSTÁCIOS | 4 PEIXE | 6 SOJA | 8 FRUTOS CASCA RIJA | 10 MOSTARDA | 12 TREMOÇOS | 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.



Elaborado por

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt