



ementa

16 a 22 JUNHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-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]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-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]

SÁBADO

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]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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

16 a 22 JUNHO

de 2025



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,13 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,13 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Jardineira de peru [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Franco cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface

[Contém: 14]

Dieta

Bife frango grelh. c/ arroz de legumes, salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

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 grão

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 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

16 a 22 JUNHO

de 2025



LANCHE

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quinta-feira

Segunda-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]

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]

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Quarta-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]

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]

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 |



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

16 a 22 JUNHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino

[Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino

[Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino

[Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface

[Contém: 4,14]

Dieta

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface

[Contém: 4,14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz

[Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau cozido c/ batata e couve

[Contém: 4]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e couve

[Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas

[Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata

[Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Massa c/ legumes e carne de porco

[Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa e couve

[Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e couve

[Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor

[Contém: 4]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor

[Contém: 4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor

[Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface

[Contém: 3,4,14]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde

[Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade

[Contém: 14 Pode conter: 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.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

16 a 22 JUNHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

Reforço

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

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

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