



ementa

30 Junho a 06

Julho de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho

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

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho

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

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

[Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

[Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

[Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

[Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,14

Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Coelho à caçador c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

[Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

[Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

[Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 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.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

30 a 30 JUNHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos  REFORÇO DA NOITE

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Sexta-feira

Quarta-feira

SÁBADO

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.