



ementa

04 a 10 AGOSTO

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 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

04 a 10 AGOSTO

de 2025



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Mousse de chocolate [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alface

Prato

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

Dieta

Fringido 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

Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento

[Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]

Dieta

Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

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

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete

[Contém: 1,14 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 carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]

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

04 a 10 AGOSTO

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

04 a 10 AGOSTO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR

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

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

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

Quinta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 14]
Dieta
Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 14]
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

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]
Dieta
Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]
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

DOMINGO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
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.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

04 a 10 AGOSTO

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 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