



# ementa

## 07 a 13 JULHO

## de 2025

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  PEQUENO ALMOÇO

Lanche

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



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

## 07 a 13 JULHO

## de 2025

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Rancho** [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Vegetariano  
**Rancho vegetariano** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa  
**Caldo verde** [Pode conter: 1,9]  
Prato/ Dieta  
**Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Quarta-feira

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 7,14 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]  
Dieta  
**Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Quinta-feira

Sopa  
**Creme de cenoura**  
Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]  
Dieta  
**Atum em água c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4 Pode conter: 9]  
Vegetariano  
**Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]  
Sobremesa  
**Arroz doce** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
Prato  
**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
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**

DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 14]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]  
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

## 07 a 13 JULHO

## de 2025



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

Terça-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

Quarta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ manteiga / 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

## 07 a 13 JULHO

### de 2025



JANTAR

#### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
 Prato  
**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
 Dieta  
**Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
 Vegetariano  
**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Dieta  
**Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Vegetariano  
**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate** [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]  
 Dieta  
**Raia cozida c/ batata e nabiças** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de couve lombarda**  
 Prato  
**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
 Prato  
**Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Arroz de peru c/ salada de alface** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface** [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

#### DOMINGO

Sopa  
**Creme de legumes**  
 Prato  
**Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Abrótea cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [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.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

## 07 a 13 JULHO

### de 2025



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia

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

Sexta-feira

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

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



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.