



ementa

28 Julho a 03

Agosto de 2025



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

SÁBADO

Pequeno-almoço

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

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1,3,7]

DOMINGO

Pequeno-almoço

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

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

28 Julho a 03

Agosto de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
Prato
Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
Dieta
Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [Pode conter: 1,9]
Prato
Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Feijoada de pota c/ arroz [Contém: 1,6,7,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [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
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
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)



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

28 Julho a 03

Agosto 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

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

28 Julho a 03

Agosto de 2025



JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

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 alho francês

Prato

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 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

SÁBADO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes [Contém: 1,3,6,7,9,10]

Dieta

Frango cozido c/ arroz de legumes

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Vegetariano

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [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 grelos [Contém: 4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,3,7,9,10,14]

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

28 Julho a 03

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