



ementa

21 a 27 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

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]

Quinta-feira

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

21 a 27 JULHO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]

Alternativa

Solha assada ao natural c/ batata, salada de alface e tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Leite creme [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]

Vegetariano

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 1,3,7,5,10,14]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate [Contém: 4,6,7,14 Pode conter: 1,9,10,11]

Dieta

Bacalhau cozido com batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,12]

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

21 a 27 JULHO

de 2025



LANCHE

Quinta-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]

Leite [Contém: 7]

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

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]

Sexta-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]

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

SÁBADO

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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]

DOMINGO

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]

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

21 a 27 JULHO

de 2025



JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate
[Contém: 14]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate
[Contém: 14]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,9,14
Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [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

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Vitela estufada c/ massa e feijão-verde [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [Contém: 7,13,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [Contém: 6,14 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

21 a 27 JULHO

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