



# ementa

## 04 a 10 AGOSTO

### de 2025

PEQUENO ALMOÇO  
santa casa da  
misericórdia  
de vagos

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]

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

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]

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

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]

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1,7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]

**Pão c/ manteiga/ doce / 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)



Elaborado por

**Nutricionista Diana Sintra**





# ementa

## 04 a 10 AGOSTO

## de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

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

Dieta

**Frango 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**

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**

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**

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]

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**

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**

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.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



LANCHE

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]

Quinta-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]

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

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

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]

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

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





# ementa

## 04 a 10 AGOSTO

## de 2025

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**





# ementa

## 04 a 10 AGOSTO

### de 2025



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 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.