



ementa

18 a 24 AGOSTO

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

18 a 24 AGOSTO

de 2025



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14 Pode conter: 9]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de lulas c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 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

18 a 24 AGOSTO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



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

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]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

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

Quarta-feira

Lanche

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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



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

18 a 24 AGOSTO

de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 14]
Dieta
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Massa c/ vitela e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,14]
Dieta
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,14]
Sobremesa
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 1,3,7,9,10,14]
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.movelife.pt



ementa

18 a 24 AGOSTO

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