



ementa

01 a 07

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
PEQUENO ALMOÇO

Quinta-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]

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

01 a 07

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]
Dieta
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,4,14 Pode conter: 2,13]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino [Contém: 4,14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]
Sobremesa
Pudim [Contém: 7]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Franco fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3,7,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]
Dieta
Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 5]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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)



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

01 a 07

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



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]

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 RUA | 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

01 a 07

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [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
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Jardineira de frango [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Jardineira de frango [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,14]
Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Hambúguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,14 Pode conter: 2,4,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
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 de feijão-verde
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [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)



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

01 a 07

SETEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

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

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]

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]

Reforço

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

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