



ementa

29 Setembro a 05

Outubro de 2025

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-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]

DOMINGO

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]

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

29 Setembro a 05

Outubro de 2025



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato/ Dieta

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

Alternativa

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14]

Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 14]

Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 14]

Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Bacalhau assado c/ batata e brócolos [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

Bacalhau assado c/ batata e brócolos [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [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

Quarta-feira

Sopa

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

Prato

Arroz de pato c/ salada de alface e curgete [Contém: 6,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [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

29 Setembro a 05

Outubro de 2025



LANCHE

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/ queijo [Contém: 1,3,7]

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-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/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

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

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Lanche

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

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



Menu

29 Setembro a 05

Outubro de 2025



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
 Prato
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
 Dieta
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 14]
 Dieta
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 14]
 Vegetariano
Aroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
 Prato
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Dieta
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
 Prato
Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
 Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
 Prato/ Dieta
Red fish cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de brócolos
 Prato
Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]
 Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]
 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

29 Setembro a 05
Outubro 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