



# ementa

## 27 Outubro a 02

## Novembro de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



2025  
PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

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

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ fiambre / manteiga** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

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

Pequeno-almoço

**Nestum / Cereais** [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ queijo / manteiga / doce** [Contém: 1,3,7]

Pequeno-almoço

**Nestum / Cereais** [Contém: 1,7 Pode conter: 6,8]

DOMINGO

Quarta-feira

**LEGENDA** ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.  
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





# ementa

## 27 Outubro a 02

## Novembro de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



# 2025

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]

Dieta

**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Gelatina** [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Massa c/ carne de porco e salada de alface** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 3,12]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa

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

Prato

**Solha frita c/ salada russa** [Contém: 1,4 Pode conter: 3,6,7,8,9]

Dieta

**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

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

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [Pode conter: 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: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento** [Contém: 12]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

LEGENDA ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.  
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra





# ementa

27 Outubro a 02

Novembro de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

SÁBADO

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

DOMINGO

Quarta-feira

LEGENDA ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.  
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt



# ementa

27 Outubro a 02

Novembro de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



2025

JANTAR

Quinta-feira

Sopa

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

Prato

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

**Bife de porco abafado c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,6,9,12 Pode conter: 3,10,11]

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: 4,12]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 1,6,12 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: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

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: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde** [Contém: 12]

Dieta

**Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde**

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Atum c/ ovo, batata e cenoura** [Contém: 3,4,6]

Dieta

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

Vegetariano

**Estufado de legumes e feijão preto c/ batata** [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Lulas estufadas c/ puré e salada de alface** [Contém: 7,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface** [Contém: 12,14]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface** [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

LEGENDA ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt



# ementa

27 Outubro a 02

Novembro de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



2025  
REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

SÁBADO

Terça-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8]

DOMINGO

Quarta-feira

LEGENDA ( ? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g )



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.  
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt