



ementa

03 a 09

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



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

Terça-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

Quarta-feira

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

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

03 a 09

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Cozido à Portuguesa [Contém: 6,7,12]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Leite creme [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1
Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
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

03 a 09

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7]

DOMINGO

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

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

03 a 09

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de legumes [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Vegetariano

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]

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

03 a 09

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

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-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

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