



ementa

13 a 19

OUTUBRO 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]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

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

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 |



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

13 a 19

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,14]
Dieta
Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 14]
Vegetariano
Rancho vegetariano [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
Dieta
Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 13]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
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

13 a 19

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

LANCHE

Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

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: 1,7,14]

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: 1,7,14]

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

13 a 19

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]
Dieta
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 14]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 14]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 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





ementa

13 a 19

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



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: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 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 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

A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



www.moveilife.pt