



ementa

10 a 16

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025
PEQUENO ALMOÇO

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: 1,7,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

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: 1,7,12]

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: 1,7,12]

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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.movelife.pt



ementa

10 a 16

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas [Contém: 1,14]

Vegetariano

Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface

[Contém: 12]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface

[Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém:

4,12]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém:

4,12]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Dieta

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,12 Pode

conter: 3]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém:

1,6,9,12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1,3,6,7,12 Pode conter: 5]

Dieta

Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1,3,6,7,12 Pode conter: 5]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 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





ementa

10 a 16

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
LANCHE

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quinta-feira

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: 1,7,12]

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: 1,7,12]

Sexta-feira

Terça-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: 3,10,12]

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

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: 1,7,12]

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: 1,7,12]

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





ementa

10 a 16

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino

[Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino

[Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4,12]

Dieta

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4,12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

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

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e couve [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface [Contém: 3,4,12]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade [Contém: 12 Pode conter: 13]

Sobremesa

Fruta da época

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 SESAMO 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

10 a 16

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

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

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Reforço

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

DOMINGO

Terça-feira

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