



ementa

24 a 30

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

PEQUENO ALMOÇO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

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 Pode conter: 8,12]

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 Pode conter: 8,12]

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

24 a 30

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]
Dieta
Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-branco c/ nabo
Prato
Arroz de lulas c/ salada de tomate e curgete [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 7,9,10,11]
Dieta
Lulas cozidas c/ arroz branco e ervilhas [Contém: 14 Pode conter: 9]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Empadão de carne c/ salada de alface e tomate [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]
Dieta
Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]
Dieta
Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate [Contém: 12]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 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

24 a 30

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 Pode conter: 8,12]

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

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 Pode conter: 8,12]

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1,7 Pode conter: 8,12]

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.moveitlife.pt



ementa

24 a 30

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Atum fresco estufado ao natural c/ batata e feijão verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estufado ao natural c/ batata e feijão verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 12]
Dieta
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão preto e macarrão [Pode conter: 9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
Prato
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Massa c/ vitela e salada de alface [Contém: 1,12 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida 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

DOMINGO

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,12]
Dieta
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4,12]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [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



www.moveilife.pt



ementa

24 a 30

NOVEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

REFORÇO DA NOITE

Quinta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Sexta-feira

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

SÁBADO

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Quarta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

DOMINGO

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

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