



ementa

01 a 07

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
PEQUENO ALMOÇO

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Segunda-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]

Sexta-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 Pode conter: 8]

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1,7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Quarta-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 Pode conter: 8]

DOMINGO

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 Pode conter: 8]

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

01 a 07

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Rancho [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

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

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
Prato
Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,12
Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Arroz doce [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
Prato
Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12
Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Dieta
Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]
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.movelife.pt



ementa

01 a 07

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2025
LANCHE

Quinta-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/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

Segunda-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Sexta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

Terça-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/ queijo [Contém: 1,3,7]

SÁBADO

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 Pode conter: 8]

Quarta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

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

01 a 07

DEZEMBRO 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: 4,12]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,12]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 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

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
Dieta
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,12 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
Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [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 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

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

01 a 07

DEZEMBRO 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: 5,8,10]

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

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

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Reforço

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

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