



# ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Pequeno-almoço

**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 )

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



# ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate [Contém: 4,6,7,12 Pode conter: 1,9,10,11]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,12]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4,6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3,4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [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

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [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





# ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



LANCHE

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

SÁBADO

Quarta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Alternativa

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ manteiga / 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.moveilife.pt



# ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos

JANTAR

Quinta-feira

Sopa  
**Creme de legumes**  
Prato  
**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,12 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,12 Pode conter: 3]  
Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Maruca cozida c/ batata e couve-flor** [Contém: 4]  
Dieta  
**Maruca cozida c/ batata e couve-flor** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
Prato  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]  
Dieta  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

SÁBADO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
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  
**Sopa de feijão-verde**  
Prato  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4,12]  
Dieta  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4,12]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

DOMINGO

Sopa  
**Sopa de curgete**  
Prato  
**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor** [Contém: 1,6,9,12 Pode conter: 3,10,11]  
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.moveitlife.pt



# ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

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]

Reforço

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

Sexta-feira

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Ceia

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

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: 5,8,10]

DOMINGO

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