



ementa

12 a 18 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

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

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

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





ementa

12 a 18 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango no forno c/ batata , couve flor e cenoura [Contém:

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

Dieta

Hambúrguer de frango no forno c/ batata , couve flor e cenoura [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

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode

conter: 9,10,11]

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode

conter: 9,10,11]

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

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 12]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

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

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém:

4,12 Pode conter: 9]

Dieta

Peixe-espada grelh. 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

Aletria [Contém: 1,3,7,12 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de 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

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode

conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode

conter: 1,5,8,9,10,11,12]

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.movelife.pt



ementa

12 a 18 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

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

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



ementa

12 a 18 JANEIRO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
 Prato
Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
 Dieta
Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
 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
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
 Dieta
Perca grelhada c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
 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]
 Sobremesa
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]
 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

12 a 18 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

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)



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