



# ementa

## 15 a 21

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



2025  
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 )



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

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos  2025  
ALMOÇO

## Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]  
Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]  
Vegetariano  
**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**  
[Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]  
Dieta  
**Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Peitinhos de frango estuf. ao natural c/ batata e salada de alface e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]  
Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Leite creme** [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

## Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**  
[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**  
[Contém: 12]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]  
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

## 15 a 21

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



## 2025

LANCHE

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

Terça-feira

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 )



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

## 15 a 21

## DEZEMBRO de

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



# 2025

JANTAR

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e ervilhas** [Pode conter: 9]  
Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]  
Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,12]  
Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
Prato  
**Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
Dieta  
**Frango de churrasco c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes e cogumelos** [Contém: 12 Pode conter: 9]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
Prato  
**Maruca cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
Dieta  
**Maruca cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Estufado de legumes e feijão preto c/ batata** [Pode conter: 9,10,11,13]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Prato  
**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,9,12 Pode conter: 10,11]  
Sobremesa  
Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de nabijas**  
Prato  
**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 4]  
Dieta  
**Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 4]  
Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]  
Sobremesa  
Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de alface**  
Prato  
**Vitela estufada c/ massa e feijão-verde** [Contém: 1,12 Pode conter: 3]  
Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e feijão-verde** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]  
Sobremesa  
Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
Prato  
**Lulas estufadas c/ puré e salada de alface** [Contém: 7,12,14 Pode conter: 9,10,11]  
Dieta  
**Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface** [Contém: 12,14]  
Vegetariano  
**Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface** [Contém: 6,12 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

## 15 a 21

## DEZEMBRO 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