



ementa

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025
PEQUENO ALMOÇO

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]

Quinta-feira

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]

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

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]

Sexta-feira

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]

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

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]

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

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

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Carne de porco assada 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

Pudim [Contém: 7]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e milho [Contém: 1,3,7,12 Pode conter: 6,10]

Dieta

Frango cozido c/ massa e salada de alface [Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ arroz e feijão-verde [Contém: 12]

Dieta

Vitela cozida c/ arroz e feijão-verde

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

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



www.moveilife.pt



ementa

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



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/ queijo [Contém: 1,3,7]

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

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)

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

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2025

JANTAR

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Pescada cozida c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]
Dieta
Pescada cozida c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1,12 Pode conter: 3]
Dieta
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [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

SÁBADO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Arroz de legumes c/ frango [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz de legumes
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de legumes [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Dieta
Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,10,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [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

22 a 28

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



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

Terça-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]

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