



ementa

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

PEQUENO ALMOÇO



— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APIO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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

05 a 11 JANEIRO

de 2026

ALMOÇO
santa casa da
misericórdia
de vagos



— 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

— 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

— 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

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]

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

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

— Quinta-feira —

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

— SÁBADO —

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

— 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 APIÓ 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

LANCHE



— 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]

— 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/ 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]

— Quinta-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]

— 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]

— 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 APIO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR



— 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

— 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

— 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

— 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

— Sexta-feira —

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Red fish cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Red fish cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]

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

— 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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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

05 a 11 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

REFORÇO DA NOITE



— Segunda-feira —

Reforço

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

— Terça-feira —

Reforço

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

— Quarta-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]

— Quinta-feira —

Ceia

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]

— DOMINGO —

Reforço

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

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 APIO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 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

