



# ementa

## 12 a 18 JANEIRO

## de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-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]

Segunda-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

**Pão c/ leite** [Contém: 1,7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]

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

Terça-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

**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

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

**Pão c/ leite** [Contém: 1,7]

**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.movelife.pt



# 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 loura e salada de alface e tomate**

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

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





# ementa

## 12 a 18 JANEIRO

## de 2026

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



LANCHE

Quinta-feira

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]

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

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-feira

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]

**Pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

SÁBADO

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]

Quarta-feira

Lanche

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1,7]

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

DOMINGO

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]

**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.moveitlife.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





# ementa

## 12 a 18 JANEIRO

## de 2026

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 )

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