



ementa

12 a 18 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

PEQUENO ALMOÇO



— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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]

— 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 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

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

— 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

- 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]

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

12 a 18 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

LANCHE



— 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]

— Terça-feira —

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

— Quarta-feira —

Lanche

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

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

— Quinta-feira —

— Sexta-feira —

— SÁBADO —

— DOMINGO —

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]

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]

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]

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 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

12 a 18 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

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 nabiças

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 primaveril (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)

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

12 a 18 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 —

Reforço

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

