



ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



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 [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)

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

19 a 25 JANEIRO

de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Empadão de atum com brócolos [Contém: 3,4,6,7 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Atum em água com ovo, batata, cenoura e brócolos [Contém: 3,4]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]

Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 14]

Dieta

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate

[Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,12]

Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

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

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1,7,12]

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

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)

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

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,12]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,12]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 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

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Filete de peixe panga c/ batata e salada de tomate [Contém: 1,3,4,6,7,12 Pode conter: 8,11]
Dieta
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,12 Pode conter: 10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 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



www.moveitlife.pt



ementa

19 a 25 JANEIRO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quarta-feira

Ceia

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

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



www.moveilife.pt