



ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

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

Sexta-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

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

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





ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,4,12 Pode conter: 2,14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6,7,12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

Sexta-feira

Sopa

Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,13]

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.moveitlife.pt



ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

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)



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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,12]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,12]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4,12]
Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]
Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,12]
Vegetariano
Hambúguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [Contém: 6,12 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

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

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]

Ceia

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

SÁBADO

Terça-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Ceia

logurte 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.moveitlife.pt