



ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

PEQUENO ALMOÇO

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

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)



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
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





ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

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]

Quinta-feira

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]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]

Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

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

Quarta-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]

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

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





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

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)



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