



ementa

02 a 08 MARÇO

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)



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

02 a 08 MARÇO

de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Bife frango grelh. c/ arroz de legumes, salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Bife frango grelh. c/ arroz de legumes, salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de tomate [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada Cozida c/ batata, couve, cenoura e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Pescada Cozida c/ batata, couve, cenoura e ovo [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Mousse de chocolate [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Pataniscas c/ arroz de tomate e salada [Contém: 1, 3, 4, 12 Pode conter: 6,7,8]

Dieta

Pataniscas c/ arroz de tomate e salada [Contém: 1, 3, 4, 12 Pode conter: 6,7,8]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz de grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Lombo de porco assado c/ batata e brocolos [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 5]

Dieta

Lombo de porco assado s/tempero c/ batata e brócolos [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,13]

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

02 a 08 MARÇO

de 2026



LANCHE

Quinta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

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

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

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

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)



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

02 a 08 MARÇO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Frango de churrasco c/ arroz branco [Contém: 12]
Dieta
Frango de churrasco c/ arroz branco [Contém: 12]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabijas
Dieta
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata e nabijas
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Salmão estufado ao natural c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Salada de feijão-frade [Contém: 12 Pode conter: 13]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
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
Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz [Pode conter: 9,10,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]
Dieta
Hambúrguer de frango grelhado c/ batata e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e salada de tomate [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Arinca grelhada c/ arroz de cenoura e couve flor [Contém: 4]
Dieta
Arinca grelhada c/ arroz de cenoura e couve flor [Contém: 4]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [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

02 a 08 MARÇO

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

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]

SÁBADO

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]

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