



ementa

16 a 22 MARÇO

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 / 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/ manteiga / doce [Contém: 1, 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

16 a 22 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Coelho à caçador c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho

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

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho

[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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Aletria [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de atum com salada [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Abrótea estufada ao natural c/ arroz de tomate e feijão verde [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

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

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ temp. 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

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

16 a 22 MARÇO

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 AIPO 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

16 a 22 MARÇO

de 2026



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 nabijas

Prato

Bife de peru grelhado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Dieta

Bife de peru grelhado c/ batata e salada de alface e curgete [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

Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]

Dieta

Peixe-espada grelhado 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

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Dieta

Dourada grelhada 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 primavera (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]

Vegetariano

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]

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

16 a 22 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Reforço

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

SÁBADO

Terça-feira

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Reforço

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.moveilife.pt