



ementa

09 a 15 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

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/ manteiga / doce [Contém: 1, 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)



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

09 a 15 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ batata e salada de alface e milho

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas

[Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate

[Contém: 1, 12 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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos

[Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos

[Contém: 4]

Vegetariano

Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos

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

Sobremesa

Gelatina

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

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe

[Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura

[Contém: 3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura

[Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura

[Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Alternativa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Frango de Churrasco c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento

[Contém: 12 Pode conter: 9]

Dieta

Frango de churrasco s/tempero c/ arroz de ervilhas e salada de pimentos

[Contém: 12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador

[Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete

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

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete

[Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz

[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

09 a 15 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 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

09 a 15 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/batata e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Maruca cozida c/batatas e nabiças [Contém: 4]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Red fish cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]

Dieta

Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]

Dieta

Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Dieta

Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Barrinhas de pescada c/ batata, couve flor e cenoura [Contém: 1, 4 Pode conter: 2,14]

Dieta

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

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

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.moveilife.pt



ementa

09 a 15 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

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

Terça-feira

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