



ementa

23 a 29 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-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]

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-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]

SÁBADO

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]

Quarta-feira

Alternativa

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

Pequeno-almoço

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

DOMINGO

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]

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.movelife.pt



ementa

23 a 29 MARÇO

de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Rancho vegetariano [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau grelhado c/ arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [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



www.moveilife.pt



ementa

23 a 29 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



LANCHE

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

Quinta-feira

Segunda-feira

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]

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]

Sexta-feira

Terça-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/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

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]

SÁBADO

Quarta-feira

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]

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]

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

23 a 29 MARÇO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Salada russa [Pode conter: 9]

Dieta

Salada russa [Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]

Dieta

Bife de peru grelhado c/ massa e brócolos [Contém: 1 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

SÁBADO

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Frango cozido c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9]

Dieta

Frango cozido c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Estufado de soja c/ arroz de ervilhas e salada alface [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]

Dieta

Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 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

23 a 29 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