



# ementa

## 20 a 26 ABRIL de

## 2026

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

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

Segunda-feira

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]

Terça-feira

Pequeno-almoço

**Nestum / Cereais** [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

SÁBADO

Pequeno-almoço

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ queijo / manteiga / doce** [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

**Nestum / Cereais** [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

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 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 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

## 20 a 26 ABRIL de

## 2026

ALMOÇO



Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1, 12] Pode conter: 3

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1, 12] Pode conter: 3

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

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [Contém: 4] Pode conter: 9, 10, 11

Dieta

**Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde** [Contém: 4] Pode conter: 9, 10, 11

Vegetariano

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

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 couve** [Contém: 12] Pode conter: 9, 10, 11

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4, 12] Pode conter: 9

Dieta

**Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface** [Contém: 4, 12] Pode conter: 9

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

**Favas com molho de carne** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]

Vegetariano

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

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

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

**Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate** [Contém: 12]

Dieta

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

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

## 20 a 26 ABRIL de

## 2026

LANCHE



Lanche

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ manteiga / marmelada** [Contém: 1, 7, 12]

Quinta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Terça-feira

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]

Quarta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

**Pão c/ manteiga / marmelada** [Contém: 1, 7, 12]

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 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SESAMO
- 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

## 20 a 26 ABRIL 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 nabiças**  
 Prato  
**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate** [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  
**Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Perca grelhada 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  
**Carne de porco estufada ao natural c/ puré e salada de alface** [Contém: 7, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural 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  
**Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Salmão grelhado 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

## 20 a 26 ABRIL de

## 2026

REFORÇO DA NOITE

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Ceia

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

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

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

Quarta-feira

Ceia

logurte 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.moveife.pt