



# ementa

## 04 a 10 MAIO 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

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/ queijo / manteiga / doce** [Contém: 1, 3, 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 )

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 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

## 04 a 10 MAIO de

## 2026

ALMOÇO



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 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  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
 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  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]  
 Sobremesa  
**Arroz doce** [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Canja** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Frango fricassé c/batata, cenoura e ervilha** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ batata, cenoura e ervilha** [Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 5]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 5]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [Pode conter: 9,10,13]  
 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





# ementa

## 04 a 10 MAIO de

## 2026

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

Terça-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

Quarta-feira

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

**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



# ementa

## 04 a 10 MAIO de

## 2026

JANTAR



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]  
 Prato  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados e batata** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Salada russa vegetariana** [Pode conter: 9]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
 Dieta  
**Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura**  
 Vegetariano  
**Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Hambúguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Perna de frango assada c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Dieta  
**Perna de frango assada s/ temperos c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
 Prato  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete** [Contém: 6, 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

## 04 a 10 MAIO 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

