



ementa

06 a 12 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

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 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



www.moveife.pt



ementa

06 a 12 ABRIL de

2026

ALMOÇO



Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabiças
 Prato
Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
 Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
 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
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
 Prato
Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 6,10]
 Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3, 4, 6 Pode conter: 9]
 Dieta
Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3, 4 Pode conter: 9]
 Vegetariano
Caril de favas c/ batata [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]
 Sobremesa
Arroz doce [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
 Prato
Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 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 juliana
 Prato
Lombo de porco assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada [Contém: 12]
 Dieta
Lombo de porco assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada [Contém: 12]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [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

06 a 12 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 / marmelada [Contém: 1, 7, 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)



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

06 a 12 ABRIL de

2026

JANTAR



Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
barrinhas de pescada c/ arroz e salada de alface [Contém: 1, 4, 12 Pode conter: 2,14]
 Dieta
Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura
 Dieta
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de nabo
 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
Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
 Prato
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Carapau frito c/ Batatas e grelos [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8]
 Dieta
Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]
 Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]
 Alternativa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Massa c/ legumes e carne de porco [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
 Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e couve [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de alface
 Prato
Bacalhau cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3, 4]
 Dieta
Bacalhau cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3, 4]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade [Contém: 12 Pode conter: 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

06 a 12 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)

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



www.moveife.pt