



# ementa

## 25 a 31 MAIO de

### 2026



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 )



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

## 25 a 31 MAIO de

## 2026

ALMOÇO



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Borrego assado c/ batata e brocolos** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Borrego assado c/ batata e brocolos** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 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 espinafres e salada de tomate e beterraba** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de espinafres e salada de tomate e beterraba** [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  
**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]  
 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  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1, 14]  
 Dieta  
**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1, 14]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ batata** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]  
 Sobremesa  
**Gelatina** [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Arroz de frango c/ couve e salada de cenoura e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Arroz de frango c/ couve e salada de cenoura e milho** [Contém: 12 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  
**Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
 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 c/ arroz de legumes e salada de alface** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ arroz de legumes e salada de alface** [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

## 25 a 31 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





# ementa

## 25 a 31 MAIO de

## 2026

JANTAR



### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [Contém: 4, 12]
- 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
- Sopa de legumes**
- Prato
- Hambúguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]
- Dieta
- Hambúguer frango no forno c/ arroz e salada tomate e pepino** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Carapau frito c/ batata e feijão verde** [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]
- Sobremesa
- 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 à Gomes de Sá c/ salada de alface** [Contém: 3, 4, 12]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 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

## 25 a 31 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 )

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