



# ementa

## 01 a 07 JUNHO

### 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 )



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

## 01 a 07 JUNHO

## de 2026

ALMOÇO

### Santa Casa da Misericórdia de Vagos

Segunda-feira

Sopa

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Bife frango panado c/ arroz cenoura e salada alface e curgete** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

**Sopa de Peixe** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3, 4, 6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3, 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1, 12 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

Quinta-feira

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Bacalhau assado c/ broa, batata e brócolos** [Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Mousse de chocolate** [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Pleitinhos de frango salteados c/ arroz e migas** [Contém: 1, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Pleitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e migas** [Contém: 1 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e migas** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 Pode conter: 2,4,8,12,14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [Contém: 4]

Dieta

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [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

DOMINGO

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [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



www.moveilife.pt



# ementa

## 01 a 07 JUNHO

## de 2026

LANCHE

### Santa Casa da Misericórdia de Vagos

Segunda-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 / marmelada** [Contém: 1, 7, 12]

Quarta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

Sexta-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]

DOMINGO

Lanche

**Leite** [Contém: 7]

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

**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

## 01 a 07 JUNHO

## de 2026

JANTAR

### Santa Casa da Misericórdia de Vagos

Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de couve-flor**  
 Prato  
**Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]  
 Vegetariano  
**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde**  
 Prato  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de abóbora e alface**  
 Prato  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor** [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]  
 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

## 01 a 07 JUNHO

### 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.moveilife.pt