



ementa

08 a 14 JUNHO

de 2026



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)



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

08 a 14 JUNHO

de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
 Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho
 [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2, 4, 8, 14]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Prato
Filetes de peixe panga c/ salada russa [Contém: 1, 3, 4, 6, 7 Pode conter: 8, 9, 11]
 Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6, 13]
 Sobremesa
Leite creme [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Frango estufado c/ massa, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
 Dieta
Frango estufado c/ massa, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
 Prato
Lulas estufadas c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12, 14]
 Dieta
Lulas cozidas c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12, 14]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ arroz, feijão preto e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ arroz, feijão preto e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]
 Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6, 13]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
 Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e couve flor [Contém: 4]
 Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e couve flor [Contém: 4]
 Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
 Prato
Coelho assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12]
 Dieta
Coelho assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [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

08 a 14 JUNHO

de 2026



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.moveilife.pt



ementa

08 a 14 JUNHO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
 Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 12 Pode conter: 9]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
 Prato
Atum c/ ovo, batata e cenoura [Contém: 3, 4, 6]
 Dieta
Maruca cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
 Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [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/ arroz de legumes
 Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ arroz de legumes
 Vegetariano
Almondegas vegetarianas c/ arroz de legumes [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabijas
 Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
 Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
 Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alface
 Prato
Vitela estufada c/ massa e feijão-verde [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Dieta
Vitela cozida c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
 Prato
Perca grelhada c/ batata e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Dieta
Perca grelhada c/ batata e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [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

08 a 14 JUNHO

de 2026

REFORÇO DA NOITE
santa casa da
misericórdia
de vagos



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

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

Ceia

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

Sexta-feira

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-feira

Ceia

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

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