



ementa

18 a 24 MAIO de

2026

PEQUENO ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1, 7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1, 7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

Pão c/ leite [Contém: 1, 7]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 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

18 a 24 MAIO de

2026

ALMOÇO



Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Empadão de carne c/ salada de cenoura e curgete** [Contém: 7 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ batata e salada de cenoura e curgete**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de feijão-frade**
- Prato
- Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]
- Dieta
- Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]
- Vegetariano
- Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Caldo verde**
- Prato
- Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]
- Dieta
- Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Arroz de atum c/ salada de tomate** [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]
- Vegetariano
- Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 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]

Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
- Dieta
- Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- 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

18 a 24 MAIO de

2026

LANCHE



Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ fiambre [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Segunda-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Terça-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Quarta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 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

18 a 24 MAIO de

2026

JANTAR



Segunda-feira

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [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

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Dieta

Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Vegetariano

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e alface

Prato

Cavala cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Cavala cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de legumes [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Abrótea cozida c/ batata, grelos e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Abrótea cozida c/ batata, grelos e ovo [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

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

18 a 24 MAIO de

2026

REFORÇO DA NOITE

santa casa da
misericórdia
de vagos



Reforço

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

Quinta-feira

Reforço

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

Segunda-feira

Reforço

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

Sexta-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

SÁBADO

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá 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.moveife.pt