



ementa

08 a 14 JUNHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

Quinta-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]

Segunda-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]

Sexta-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]

Terça-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]

SÁBADO

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]

Quarta-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]

DOMINGO

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]

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.movelife.pt



ementa

08 a 14 JUNHO

de 2026



ALMOÇO

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

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

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

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]

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

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

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



LANCHE

Quinta-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

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

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-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]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

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

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

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]

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.moveitlife.pt



ementa

08 a 14 JUNHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

JANTAR

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

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

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

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

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

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Maruca cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

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

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

Bolonesa 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

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

Reforço

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

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

Reforço

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

Sexta-feira

Terça-feira

Reforço

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

Reforço

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

SÁBADO

Quarta-feira

Reforço

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

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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 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.moveilife.pt