



ementa

20 a 26 JULHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



PEQUENO ALMOÇO

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



www.moveilife.pt



ementa

20 a 26 JULHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5, 7, 8, 9, 10, 11]

Dieta

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

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 6, 9, 10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1, 4, 12 Pode conter: 2, 14]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

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

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Frango assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

Frango assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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

20 a 26 JULHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



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

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

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

Quarta-feira

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



ementa

20 a 26 JULHO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12]
 Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Jardineira de frango [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Lentilhas estuf. c/ cogumelos, arroz alho francês e salada alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ batata, nabo e cenoura
 Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Hambúguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3]
 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 de feijão-verde
 Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [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



www.moveilife.pt



ementa

20 a 26 JULHO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



REFORÇO DA NOITE

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