



ementa

10 a 16 AGOSTO

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





ementa

10 a 16 AGOSTO

de 2026



Almoço

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3, 4]

Dieta

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3, 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Leite creme [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Franco cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Empadão de arroz c/ frango e salada de alface e tomate [Contém: 3, 7, 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão inchado

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Lombo de porco assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada [Contém: 12]

Dieta

Lombo de porco assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada [Contém: 12]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 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

10 a 16 AGOSTO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos



Lanche

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]

Quinta-feira

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]

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

Terça-feira

Lanche

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

Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]

Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

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]

SÁBADO

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]

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

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

10 a 16 AGOSTO

de 2026



Jantar

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alface

Prato

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4, 12]

Dieta

Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Dieta

Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Dieta

Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Alternativa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Massa c/ legumes e carne de porco [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e couve [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de alface

Prato

Bacalhau cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata, feijão verde e ovo [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade [Contém: 12 Pode conter: 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



www.moveilife.pt



ementa

10 a 16 AGOSTO

de 2026

santa casa da
misericórdia
de vagos

Reforço da noite

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)



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