



ementa

31 Agosto a 06

Setembro de

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]

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-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

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

Quarta-feira

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

31 Agosto a 06

Setembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Almoço

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Salada de bacalhau c/ grão, batata e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Salada de bacalhau c/ grão, batata e ovo [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Panados de frango c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento

[Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento

[Contém: 12]

Vegetariano

Rancho vegetariano [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

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

Prato

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota à lagareiro c/ batata e brócolos [Contém: 14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata e brócolos [Contém: 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

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

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

31 Agosto a 06

Setembro de

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

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





ementa

31 Agosto a 06

Setembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Jantar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5, 10, 11, 13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11]
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
Atum c/ ovo, batata e cenoura [Contém: 3, 4, 6]
Dieta
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6, 13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]
Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [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



www.moveitlife.pt



ementa

31 Agosto a 06

Setembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Reforço da noite

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)



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