



ementa

31 Agosto a 06

Setembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Pequeno almoço

Quinta-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]

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]

Sexta-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]

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]

SÁBADO

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]

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]

DOMINGO

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]

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

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

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

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

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]

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

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

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)

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 SESAMO 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.moveitlife.pt



ementa

31 Agosto a 06

Setembro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



Lanche

Quinta-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]

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

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]

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

SÁBADO

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]

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

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]

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

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

Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]

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



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

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

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]

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



www.moveilife.pt