



ementa

05 a 11

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

Pequeno almoço

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

DOMINGO

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

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.moveilife.pt



ementa

05 a 11

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



Almoço

Quinta-feira

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, batata e grelos [Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Mousse de chocolate [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peit. frango estuf. ao natural c/ arroz de tomate e sal. alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3,6,10]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 7, 9, 10, 12 Pode conter: 11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [Contém: 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

05 a 11

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



2026

Lanche

Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

DOMINGO

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

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

05 a 11

OUTUBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
Jantar

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
Prato
Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]
Dieta
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]
Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz [Contém: 3 Pode conter: 9]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]
Dieta
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]
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

05 a 11

OUTUBRO 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