ementa

26 Outubro a 01 Novembro de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÉSAMO 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt

ementa

26 Outubro a 01 Novembro de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

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

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1, 3, 4, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]
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

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

Quinta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [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
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
Cozido à portuguesa [Contém: 6, 7, 12]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3,6,10]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4, 12]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [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

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Frango assado c/ batata, couve flor e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango assado s/ tempero c/ batata, couve flor e cenoura
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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÉSAMO 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt

ementa

26 Outubro a 01 Novembro de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

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)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÉSAMO 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt

ementa

26 Outubro a 01 Novembro de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

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
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
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
Hambúrguer 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
Strogonoff 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)

1 GLÚTEN · 2 CRUSTÁCIOS · 3 OVOS · 4 PEIXE · 5 AMENDOIM · 6 SOJA · 7 LEITE · 8 FRUTOS CASCA RIJA · 9 AIPO · 10 MOSTARDA · 11 SEMENTES DE SÉSAMO · 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt

ementa

26 Outubro a 01 Novembro de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Reforço da noite

Segunda-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Ceia
Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quarta-feira

Ceia
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Ceia
Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Sexta-feira

Ceia
Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

SÁBADO

Ceia
Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

DOMINGO

Ceia
Iogurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

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 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÉSAMO 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 caracter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

www.movelife.pt