# ementa

## 09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Pequeno almoço

### Segunda-feira

Pequeno-almoço
**Leite** [Contém: 7]
**Pão c/ manteiga / doce** [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

### Terça-feira

Pequeno-almoço
**Leite** [Contém: 7]
**Pão c/ manteiga / doce** [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

### Quarta-feira

Pequeno-almoço
**Leite** [Contém: 7]
**Pão c/ queijo / manteiga / doce** [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

### Quinta-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]

### SÁBADO

Pequeno-almoço
**Nestum / Cereais** [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

### 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

## 09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

### Segunda-feira

Sopa
**Sopa de nabo**
Prato
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 12]
Dieta
**Bife à espanhola c/ salada de alface** [Contém: 12]
Vegetariano
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
Sobremesa
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa
**Sopa de feijão-frade**
Prato
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]
Dieta
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]
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
**Caldo verde**
Prato
**Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
**Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 12]
Vegetariano
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa
**Sopa de espinafres**
Prato
**Feijoada de pota c/ arroz** [Contém: 6, 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]
Vegetariano
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
**Papas de abóbora** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

### Sexta-feira

Sopa
**Creme de cenoura**
Prato
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]
Prato
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
**Caldeirada mista c/ salada de alface** [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa
**Sopa de repolho**
Prato
**Carne porco assada c/ arroz de ervilhas, salada de tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9]
Dieta
**Carne porco assada c/ arroz de ervilhas, salada de tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9]
Vegetariano
**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
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

## 09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Lanche

### Segunda-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]

### Quarta-feira

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

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

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

### SÁBADO

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

## 09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Jantar

### Segunda-feira

Sopa
**Sopa de couve lombarda**
Prato
**Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]
Dieta
**Perca grelhada c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]
Vegetariano
**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa
**Sopa de alho francês**
Prato
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]
Dieta
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e pepino** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]
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
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
Dieta
**Pescada estufada ao natural c/ arroz e feijão-verde** [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
Vegetariano
**Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e feijão-verde** [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
**Fruta da época**

### Quinta-feira

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

### Sexta-feira

Sopa
**Sopa de abóbora e alface**
Prato
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]
Dieta
**Cavala assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]
Vegetariano
**Salada mexicana** (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento ) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa
**Sopa de feijão-verde**
Prato
**Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de legumes** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10]
Dieta
**Frango cozido c/ arroz de legumes**
Vegetariano
**Tofu grelhado c/ arroz de legumes** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa
**Creme de legumes**
Prato
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]
Dieta
**Abrótea cozida c/ batata e grelos** [Contém: 4]
Vegetariano
**Hambúrguer veg. grelh. c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
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

# 09 a 15 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