ementa

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Pequeno almoço

Segunda-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]

Terça-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]

Quarta-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]

Quinta-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

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

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

Pão c/ leite [Contém: 1, 7]
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)

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

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]
Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de 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 à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3,6,10]
Prato
Solha frita c/feijão frade, cenoura e batata [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8]
Dieta
Solha assada ao natural c/feijão frade, cenoura e batata [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Perca grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Perca grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Alternativa
Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 12]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [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

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Lanche

Segunda-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/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Terça-feira

Lanche

Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]
Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Quarta-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/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Quinta-feira

Lanche

Iogurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1, 7]
Pão c/ fiambre [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]
Leite [Contém: 7]
Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Sexta-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/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

SÁBADO

Lanche

Iogurte 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

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)

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

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Jantar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Arroz de legumes e cogumelos [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Maruca cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]
Dieta
Maruca cozida c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes e feijão preto c/ batata [Pode conter: 9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Dieta
Carne de porco estufada ao natural c/ arroz e salada de tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Vitela estufada c/ massa e feijão-verde [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [Contém: 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 12, 14]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ batata e salada de alface [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

02 a 08 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Reforço da noite

Segunda-feira

Reforço

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

Terça-feira

Reforço

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

Quarta-feira

Reforço

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

Quinta-feira

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]

SÁBADO

Reforço

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

DOMINGO

Reforço

Leite, chá 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