ementa

09 a 15 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Pequeno almoço

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]

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]

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]

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]

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]

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]

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)

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

Segunda-feira

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]

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]

Quarta-feira

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]

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]

Sexta-feira

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]

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]

DOMINGO

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]

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
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Coelho estufado ao natural c/ massa e salada de alface e pepino [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

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

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