ementa

12 a 18 OUTUBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Pequeno almoço

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]

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]

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]

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]

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]

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]

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

12 a 18 OUTUBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-branco c/ nabo
Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Empadão de carne c/ salada de tomate e beterraba [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de tomate e beterraba [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]
Dieta
Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]
Vegetariano
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de grão
Prato
Frango estufado c/ batata e brócolos [Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango estufado c/ batata e brócolos [Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
Dieta
Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 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

12 a 18 OUTUBRO 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
logurte 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]

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

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
logurte 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

12 a 18 OUTUBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Jantar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Arroz de peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Arroz de peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de nabiças
Prato
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 12]
Dieta
Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate [Contém: 12]
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão preto e macarrão [Pode conter: 9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ batata e couve
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor [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

SÁBADO

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Massa c/ vitela e salada de alface [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano
Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de abóbora e ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4, 12]
Dieta
Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface [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

12 a 18 OUTUBRO 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