ementa

23 a 29 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

23 a 29 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de Lentilhas
Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [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

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]
Prato
Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]
Dieta
Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3,6,10]
Prato
Arroz de pato c/ salada de alface e curgete [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Pescada grelhada c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Pescada grelhada c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]
Sobremesa
Papas de abóbora [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]
Dieta
Cavala grelhada c/ batata e couve [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

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [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

23 a 29 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

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

Alternativa

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

23 a 29 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Jantar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
Prato
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Maruca cozida c/ batata e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]
Dieta
Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface [Contém: 12]
Vegetariano
Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde
Prato
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]
Dieta
Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de legumes
Prato
Vitela estufada c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e alface
Prato
Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de brócolos
Prato
Carne de porco estufada c/ cogumelos e arroz [Contém: 12]
Dieta
Carne de porco estufada c/ cogumelos e arroz [Contém: 12]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Raia Frita c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e couve-flor [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]
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

23 a 29 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

Reforço
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