ementa

16 a 22 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

16 a 22 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Almoço

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
Prato
Arroz de atum c/ salada de tomate [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
Prato
Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]
Dieta
Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano
Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Dieta
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Caril de favas c/ batata [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,9,10,11]
Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Lombo de porco assado c/arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Lombo de porco assado c/arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 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

16 a 22 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

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

16 a 22 NOVEMBRO de 2026

santa casa da misericórdia de vagos

Jantar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
Prato
Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4, 12]
Dieta
Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura
Dieta
Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura
Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Dieta
Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano
Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 12]
Dieta
Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 12]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Carapau frito c/ batata e salada de tomate [Contém: 1, 4, 12 Pode conter: 3,6,7,8]
Dieta
Carapau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]
Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Massa c/ legumes e carne de porco [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
Dieta
Carnes mistas cozidas c/ massa e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e couve [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de alface
Prato
Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Dieta
Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade [Contém: 12 Pode conter: 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

16 a 22 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