



ementa

14 a 18 JULHO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de curgete c/ peru

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Creme de curgete c/ soja [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

Creme de brócolos c/ borrego

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ favas [Pode conter: 9]

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

Creme de alho francês c/ pescada [Contém: 4]

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Esparquete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ corvina [Contém: 4]

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,3,4,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,14]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ tofu [Pode conter: 9]

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de couve-flor c/ frango

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 1,6,7,14]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1,7]

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.movelife.pt

A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.