



ementa

14 a 20 JULHO

de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

Sopa
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
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,9,10]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Cozido à portuguesa [Contém: 1,6,7,14]
Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [Contém: 4,14]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,12]
Sobremesa
Fruta da época

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)



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



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra



www.movelife.pt