



ementa

21 a 25 JULHO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

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

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

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 couve-flor c/ peru

Sopa de legumes

Prato

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 14]

Vegetariano

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

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 1,3,7,9,10,14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

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 feijão-verde c/ perca [Contém: 4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Solha assada ao natural c/ batata, salada de alface e tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata, salada de alface e tomate [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época/Diospiro

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/ pescada [Contém: 4]

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bacalhau cozido com batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau cozido com batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade [Pode conter: 9]

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de curgete c/ coelho

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

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

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

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]

logurte 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)



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