

# ementa

## 04 a 08 AGOSTO

### de 2025



#### Quarta-feira

Suplemento da manhã  
**Pão** [Contém: 1]  
 Sopa  
**Creme de abóbora c/ borrego**  
**Sopa de abóbora e espinafres**  
 Prato  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]  
 Vegetariano  
**Creme de abóbora c/ lentilhas** [Pode conter: 9]  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]  
 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]  
**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 alface c/ peru**  
**Sopa de alface**  
 Prato  
**Jardineira de peru** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**  
 Vegetariano  
**Creme de alface c/ ervilhas** [Pode conter: 9]  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 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]  
**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/ pescada** [Contém: 4]  
**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  
**Creme de feijão-verde c/ favas** [Pode conter: 9]  
**Caril de favas c/ batata** [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]  
 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/ bacalhau fresco** [Contém: 4]  
**Sopa de feijão**  
 Prato  
**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [Contém: 4,14]  
 Vegetariano  
**Creme de cenoura c/ grão** [Pode conter: 9]  
**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Banana**  
 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/ frango**  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,9,10,11]  
 Dieta  
**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Creme de curgete c/ feijão-preto** [Pode conter: 9]  
**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [Pode conter: 9,10,11,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Papaia e maçã**  
 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.moveilife.pt