



# ementa

11 a 15 AGOSTO

de 2025



## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Creme de couve portuguesa c/ pato**

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

Prato

**Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [Contém: 6,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete**

[Contém: 14]

Vegetariano

**Creme de couve portuguesa c/ tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete**

[Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**Iogurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Iogurte 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 cenoura c/ coelho**

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 3,7,14]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ grão** [Pode conter: 9]

**Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e**

**pimento** [Contém: 1,3,6,7,9,10,11,14 Pode conter: 2,4,8,13]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã triturada**

Lanche

**Iogurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**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 brócolos c/ pescada** [Contém: 4]

**Sopa de cebola**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino**

[Contém: 4,14]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino**

[Contém: 4,14]

Vegetariano

**Creme de brócolos c/ ervilhas** [Pode conter: 9]

**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]

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]

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de alface c/ perca** [Contém: 4]

**Sopa de Peixe** [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3,4,6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [Contém: 3,4]

Vegetariano

**Creme de alface 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 / Pera 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/ fiambre** [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de alho francês c/ frango**

**Sopa de agrião**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate**

[Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate**

[Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ feijão-vermelho** [Pode conter: 9]

**Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

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

**Iogurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

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)



1 GLÚTEN



3 OVOS



5 AMENDOIM



7 LEITE



9 AIPO



11 SEMENTES DE SÉSAMO



13 MOLUSCOS



2 CRUSTÁCIOS



4 PEIXE



6 SOJA



8 FRUTOS CASCA RIA



10 MOSTARDA



12 TREMOÇOS



14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE



Elaborado por

**Nutricionista Diana Sintra**

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



www.moveilife.pt