



ementa

18 a 22 AGOSTO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 14]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

Vegetariano

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

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata, couve flor e cenoura

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e 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 portuguesa c/ frango

Sopa de legumes

Prato

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém:

1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hamburguer frango no forno c/ massa, salada de alface e milho [Contém:

1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

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

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter:

3,5,8,9,10,11]

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]

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/ bacalhau fresco [Contém: 4]

Sopa de alho francês

Prato

Pescada grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14

Pode conter: 9]

Dieta

Pescada grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14

Pode conter: 9]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,14

Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [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

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea [Contém: 4]

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de lulas c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 7,9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ arroz branco, molho verde e salada alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

Creme de alface c/ feijão-branco [Pode conter: 9]

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de curgete c/ coelho

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Vegetariano

Creme de curgete c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

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)



1 GLÚTEN



3 OVOS



5 AMENDOIM



7 LEITE



10 MOSTARDA



11 SEMENTES DE SÉSAMO



13 MOLUSCOS



2 CRUSTÁCIOS



4 PEIXE



6 SOJA



8 FRUTOS CASCA RIA



12 TREMOÇOS



14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE



Elaborado por

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt

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