



ementa

07 a 11 JULHO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,14 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 14]

Vegetariano

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

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

logurte 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 cenoura c/ pescada [Contém: 4]

Creme de cenoura

Prato

Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

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]

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de alface c/ peru

Sopa de nabijas

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

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

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

Creme de espinafres c/ pato

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 3]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ grão

Rancho vegetariano [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,11,12]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

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

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de abóbora c/ abrótea [Contém: 4]

Caldo verde [Pode conter: 1,9]

Prato

Salmão grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Salmão grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]

Vegetariano

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

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

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]

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

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