



ementa

11 a 15 AGOSTO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

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

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

Lanche

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

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]

Sobremesa

Fruta da época

Vegetariano

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

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

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]

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

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

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

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

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