



ementa

07 a 11 JULHO

de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

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

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

Lanche

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

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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 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

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Arroz doce [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Caldo verde [Pode conter: 1,9]

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maça

Sopa

Sopa de nabicaas

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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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.movelife.pt