



# ementa

## 21 a 27 JULHO

### de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 14]  
 Vegetariano  
**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**  
 [Contém: 1,3,7,9,10,14]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate** [Contém: 4,6,7,14 Pode conter: 1,9,10,11]  
 Dieta  
**Bacalhau cozido com batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]  
 Dieta  
**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,14 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato/ Dieta  
**Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4,14]  
 Alternativa  
**Solha assada ao natural c/ batata, salada de alface e tomate** [Contém: 4,14 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Leite creme** [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
 Dieta  
**Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 14]  
 Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

SÁBADO

Sopa  
**Sopa de cebola**  
 Prato/ Dieta  
**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Alternativa  
**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [Pode conter: 9]  
 Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**  
 [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**  
 [Contém: 14]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

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 RIJA
- 10 MOSTARDA
- 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.