



ementa

28 Julho a 03

Agosto de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
 Dieta
Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
 Prato
Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Dieta
Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde [Pode conter: 1,9]
 Prato
Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14]
 Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Feijoada de pota c/ arroz [Contém: 1,6,7,13,14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]
 Sobremesa
Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,6,7,8]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
 Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
 Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4,13,14 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Chanfana de borrego c/ arroz ervilhas e salada alface e pimento [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
 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)



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.