



ementa

07 a 13 JULHO

de 2025



ALMOÇO

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa

Caldo verde [Pode conter: 1,9]

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4,14]

Alternativa

Salmão 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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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]

Sexta-feira

Sopa

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

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

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.