



ementa

29 Setembro a 05

Outubro de 2025



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Gelatina [Contém: 14 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Lentilhas

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

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 14]

Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 14]

Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Bacalhau assado c/ batata e brócolos [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Dieta

Bacalhau assado c/ batata e brócolos [Contém: 1,4 Pode conter: 3,5,6,7,8,9,10,11,12,14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Cavala grelhada c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

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

DOMINGO

Sopa

Sopa de couve lombarda

Prato

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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.