



ementa

19 a 23 JANEIRO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,12 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: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Empadão de atum com brócolos [Contém: 3,4,6,7 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Atum em água com ovo, batata, cenoura e brócolos [Contém: 3,4]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1,7]

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra



www.moveilife.pt