



# ementa

## 19 a 25 JANEIRO

## de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

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  
**Gelatina** [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Segunda-feira

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**

Sexta-feira

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  
**Aroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

Terça-feira

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**

SÁBADO

Sopa  
**Sopa de Favas**  
 Prato  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos** [Contém: 14]  
 Dieta  
**Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos** [Contém: 14]  
 Vegetariano  
**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

Quarta-feira

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**

DOMINGO

Sopa  
**Sopa de repolho**  
 Prato  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [Contém: 12]  
 Vegetariano  
**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

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