



ementa

23 a 29 MARÇO

de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Carapau grelhado c/ arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Carapau grelhado c/ arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Sobremesa

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

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

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho [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