



# ementa

## 13 a 17 ABRIL de

## 2026



### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Creme de couve portuguesa c/ pato**

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Arroz de pato c/ salada de alface e curgete** [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete**

[Contém: 12]

Vegetariano

**Creme de couve portuguesa c/ tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete**

[Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**logurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**logurte 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 brócolos c/ pescada** [Contém: 4]

**Sopa de cebola**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

**Creme de brócolos c/ ervilhas** [Pode conter: 9]

**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

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

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de alho francês c/ frango**

**Sopa de agrião**

Prato

**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho**

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Creme de alho francês c/ feijão-vermelho** [Pode conter: 9]

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

[Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**logurte c/ maçã** [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

### Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

**Creme de cenoura c/ coelho**

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ grão** [Pode conter: 9]

**Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1, 7]

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de alface c/ perca** [Contém: 4]

**Sopa de Peixe** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [Contém: 4]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e grelos** [Contém: 4]

Vegetariano

**Creme de alface c/ feijão-frade** [Pode conter: 9]

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera cozida**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Pão c/ queijo** [Contém: 1, 3, 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.moveife.pt