

ementa

07 a 10 ABRIL de 2026



Segunda-feira

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ bacalhau fresco [Contém: 4]

Sopa de feijão

Prato

Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]

Vegetariano

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

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

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de abóbora c/ borrego

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

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 feijão-verde c/ pescada [Contém: 4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3, 4, 6 Pode conter: 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3, 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas [Pode conter: 9]

Caril de favas c/ batata [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

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

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de curgete c/ frango

Sopa de curgete

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de curgete c/ feijão-preto [Pode conter: 9]

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

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

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

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

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

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