



ementa

27 Abril a 03

Maio de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento

[Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12]

Dieta

Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Empadão de atum c/ salada de alface e tomate [Contém: 3, 4, 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

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

Dieta

Arroz de frango c/ couve [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

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode

conter: 3,9,10,11]

Dieta

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode

conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 14]

Vegetariano

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

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