



ementa

08 a 12 JUNHO

de 2026



Quarta-feira

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de legumes

Prato

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [Contém: 12]

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho

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

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

Lanche

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

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada [Contém: 4]

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

Prato

solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de cenoura 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 / Papaia e maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 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/ bacalhau fresco [Contém: 4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Lulas estufadas c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12, 14]

Dieta

Lulas cozidas c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12, 14]

Vegetariano

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

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

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/ coelho

Sopa de agrião

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz, feijão preto e salada de tomate

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz, feijão preto e salada de tomate

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

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 barral [Contém: 1, 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