



# ementa

## 22 a 28 JUNHO

### de 2026



Pequeno-almoço

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Pequeno-almoço

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

DOMINGO

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





# ementa

## 22 a 28 JUNHO

### de 2026



ALMOÇO

#### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de alface**  
 Prato  
**Jardineira de peru** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

#### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de feijão**  
 Prato  
**Arroz de bacalhau c/ salada de tomate** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [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 abóbora e espinafres**  
 Prato  
**Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]  
 Dieta  
**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]  
 Vegetariano  
**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

#### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [Contém: 3, 4]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [Contém: 3, 4]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ batata** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]  
 Sobremesa  
**Mousse de chocolate** [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

#### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,9,10,11]  
 Dieta  
**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [Pode conter: 9,10,11,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

#### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época**

#### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]  
 Dieta  
**Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]  
 Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,11]  
 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





# ementa

## 22 a 28 JUNHO

### de 2026



LANCHE

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ fiambre** [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Sexta-feira

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Terça-feira

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ queijo** [Contém: 1, 3, 7]

SÁBADO

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

Quarta-feira

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

DOMINGO

Lanche

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

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 8]

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





# ementa

## 22 a 28 JUNHO

## de 2026



JANTAR

### Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [Contém: 4, 12]
- Dieta
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [Contém: 4, 12]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Terça-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Dieta
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Dieta
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 12]
- Dieta
- Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Carapau cozido c/ batata e grelos** [Contém: 4]
- Dieta
- Carapau cozido c/ batata e grelos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### SÁBADO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Massa c/ legumes e carne de porco** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]
- Sobremesa
- Fruta da época**

### DOMINGO

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade** [Contém: 12 Pode conter: 13]
- 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





# ementa

## 22 a 28 JUNHO

### de 2026



Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Terça-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

SÁBADO

Quarta-feira

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Reforço

Leite, chá e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

DOMINGO

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