



ementa

15 a 19 JUNHO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sopa de espinafres

Prato

Feijoada de pota c/ arroz [Contém: 6, 7, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Salmão grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Prato

Stroganoff de frango c/ cogumelos, massa e brocolos [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufado ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Abrótea assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

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