



ementa

27 Julho a 02 Agosto de 2026



ALMOÇO

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

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

Alternativa

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

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha e arroz de tomate e sal. alface e beterraba

[Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12]

Dieta

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada de alface e beterraba [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10]

Vegetariano

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Feijoada à transmontana c/ arroz [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Caldo verde

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]

Alternativa

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

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

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,13]

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



www.moveilife.pt