



ementa

24 a 30 AGOSTO

de 2026



Almoço

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Frango estufado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Frango estufado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Perca grelhada c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Vegetariano

Aroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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



www.moveilife.pt