

ementa

2 a 6 março de 2026

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Creme de alho francês e cenoura	54	2,3	5,9	1,4	0,11
PRATO	Hambúrguer de novilho no forno. Massa com cenoura e ervilhas      	121	4,9	11	7,7	0,33
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto grelhado. Massa com cenoura e ervilhas       	137	3,4	19	6,7	0,14
HORTÍCOLAS	Incorporados no prato	30	0,29	3,3	2,2	0,03
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve portuguesa e brócolos	57	1,7	7,4	1,9	0,04
PRATO	Salmão grelhado. Arroz branco      	177	11	13	6,4	0,14
VEGETARIANO	Estufado de grão-de-bico com açafrão. Arroz branco       	111	3,4	15	3,6	0,11
HORTÍCOLAS	Salada de alface	15	0,20	0,8	1,8	0,01
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de abóbora e couve-flor	60	1,8	8,2	1,6	0,05
PRATO	Massada de ovo (ovo, massa de cotovelos, milho, cenoura e ervilhas)   	116	4,9	12	5,7	0,15
VEGETARIANO	Massada de feijão frade (feijão frade, massa de cotovelos, cogumelos, milho, cenoura e ervilhas)   	102	1,6	16	5,1	0,06
HORTÍCOLAS	Incorporados no prato	30	0,29	3,3	2,2	0,03
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de curgete e cenoura	59	1,8	8,0	1,6	0,05
PRATO	Mimos de pescada com crosta de pão ralado no forno. Batata cozida, cenoura e feijão verde      	92	2,3	9,9	7,1	0,23
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas, cenoura e feijão verde	83	1,3	12	4,2	0,09
HORTÍCOLAS	Incorporados no prato	30	0,29	3,3	2,2	0,03
SOBREMESA	Gelatina	0	0,00	0,00	0,00	0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de repolho e grão-de-bico	59	1,7	8,0	1,8	0,04
PRATO	Bife de frango grelhado. Arroz de cenoura	131	4,5	13	9,4	0,15
VEGETARIANO	Pataniscas de ervilhas fritas. Arroz de cenoura   	97	3,0	15	2,1	0,11
HORTÍCOLAS	Salada de alface e pepino	17	0,42	1,3	1,6	0,01
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01



Legenda (? = Pode conter | Informação nutricional p/ 100g).



Elaborado por
Inês Azevedo 5526N



www.movelife.pt

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas 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.