

# ementa

19 a 23 janeiro 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 esparguete com cenoura e ervilhas                                                                                                                                                                                       | 121  | 4,9  | 11  | 7,7  | 0,33 |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de feijão preto grelhado. Massa esparguete 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 espiral, 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       | Filetes 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).

-  1 Glúten
-  2 Crustáceos
-  3 Ovos
-  4 Peixe
-  5 Amendoim
-  6 Soja
-  7 Leite
-  8 Frutos Casca Rija
-  9 Aipo
-  10 Mostarda
-  11 Sementes Sésamo
-  12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos
-  13 Tremoços
-  14 Moluscos



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.