

ementa

12 a 16 janeiro de 2026

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Creme de ervilhas e cenoura 🌱?	63	2,7	6,8	1,8	0,12
PRATO	Salada de atum e grão-de-bico cozido com massa macarronete estufada com cenoura e feijão verde 🌾🥚🐟	94	2,4	7,9	9,2	0,18
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico cozido com massa macarronete estufada com cenoura e feijão verde 🌾🥚?	85	2,3	12	2,5	0,09
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 abóbora e couve-flor	60	1,8	8,2	1,6	0,05
PRATO	Coxas de frango no forno. Arroz de cenoura 🌱🥚🌾?	120	4,4	12	7,8	0,14
VEGETARIANO	Almondegas de feijão preto no forno. Arroz de cenoura 🌾🥚🌱🥚🍝?	94	2,3	14	4,1	0,07
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 alho francês e curgete	50	2,0	5,6	1,5	0,09
PRATO	Caldeirada de mimos de pescada (pescada, batata, pimento, ervilhas e cenoura) 🐟🌱🥚🌾?	86	2,4	7,6	7,6	0,15
VEGETARIANO	Caldeirada de feijão branco (feijão branco, batata, pimento, ervilhas e cenoura) 🌱?	85	1,4	12	4,3	0,08
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 cenoura e feijão vermelho	64	1,9	8,9	1,9	0,09
PRATO	Bolonhesa de novilho estufado em tomate, cenoura e repolho. Massa esparguete cozida 🌾🥚?🥬?🥕?🍅?	150	8,7	10	6,8	0,16
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja estufada em tomate, cenoura e repolho. Massa esparguete cozida 🌾🥚?🍲🥬🍲🥕?🍅?	5,1	9,2	5,4	0,10	
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 brócolos	66	2,1	8,7	1,9	0,05
PRATO	Paloco à Brás (paloco salteado com cebola, batata frita, salsa e açafrão da Índia) 🌾🐟🍲🍲🌱🥚🌾🍷?	137	6,2	11	8,4	0,08
VEGETARIANO	Lentilhas à brás (lentilhas salteadas com cebola, batata frita, salsa e açafrão da Índia) 🌾🍲🍲🌱🥚🌾🍷?	190	5,5	24	8,5	0,07
HORTÍCOLAS	Salada de alface e tomate	17	0,25	2,2	1,3	0
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.moveilife.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.