

ementa

24 a 28 novembro de 2025

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Sopa de feijão-verde e cenoura	55	2,2	6,2	1,5	0,10
PRATO	Arroz Xau Xau (arroz, ovo mexido, ervilhas, milho e cenoura) 🌾🥚🌱?	108	4,1	13	4,2	0,16
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas. Arroz com ervilhas, cenoura e milho 🌱?🌾?🌾?	99	2,4	14	4,1	0,12
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-flor e curgete	51	2,0	5,4	1,9	0,09
PRATO	Massada de salmão (massa espiral e salmão) 🌾🥚🐟	242	15	15	11	0,15
VEGETARIANO	Massada de feijão frade (massa espiral e feijão frade) 🌾🥚?	111	1,7	17	5,5	0,08
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 abóbora	51	2,0	5,7	1,4	0,09
PRATO	Chili de frango (frango picado, milho, cenoura, repolho e feijão vermelho). Arroz de cenoura 🌱?🌾?🌾?	97	4,0	12	1,6	0,12
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, milho, cenoura e repolho). Arroz de cenoura	85	2,9	12	2,0	0,12
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	Creme de lentilhas e cenoura	57	2,1	6,4	1,9	0,10
PRATO	Red fish com crosta de pão ralado no forno. Batata cozida, cenoura e feijão verde 🌾🐟🌱🌾?🌾?🌱?🌾?🌾?	95	2,7	9,9	6,9	0,23
VEGETARIANO	Batata cozida com grão-de-bico, cenoura e feijão verde	82	0,8	14	3,7	0,07
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	Sopa de brócolos e curgete	57	1,8	7,3	2,0	0,05
PRATO	Bife de porco com molho de cogumelos. Massa esparguete cozida 🌾🥚🌱?🌱?🌾?🌾?🌱?🌾?	198	14	10	7,8	0,38
VEGETARIANO	Stroganoff de feijão branco. Massa esparguete cozida 🌾🥚🌱?🌱?🌾?🌾?🌱?🌾?	229	6,0	29	10	0,20
HORTÍCOLAS	Salada de alface e couve roxa	23	0,09	2,4	1,9	0,02
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.moveitlife.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.