

ementa

5 a 11 maio 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	Ovo cozido. Massa com cenoura e ervilhas     	117	5,1	11	5,6	0,18
VEGETARIANO	Almondegas de feijão preto estufadas. Massa com cenoura e ervilhas     	92	2,3	13	4,5	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	Arroz enriquecido com atum, cenoura e milho 	117	2,5	14	9,4	0,18
VEGETARIANO	Arroz enriquecido com feijão frade, cenoura e milho	102	1,5	17	4,4	0,06
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	Bifes de porco com cebolada. Batata cozida com cenoura e feijão verde   	96	3,2	8,2	7,7	0,21
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	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	Mimos de pescada com molho de tomate. Arroz de alho    	124	4,7	13	7,0	0,18
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, feijão verde e cenoura). Arroz de alho   	95	2,4	14	3,8	0,10
HORTÍCOLAS	Couve-flor, brócolos, cenoura e repolho salteados	36	1,1	3,5	1,8	0,10
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de repolho e brócolos	66	2,1	8,7	1,9	0,05
PRATO	Bife de frango com molho de cogumelos. Massa espiral cozida          	134	8,4	1,8	12	0,47
VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e cogumelos). Massa espiral cozida       	0	0,00	0,00	0,00	0
HORTÍCOLAS	Salada de alface e milho	47	0,8	6,8	2,2	0,18
SOBREMESA	Gelatina	0	0,00	0,00	0,00	0



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



Elaborado por
Inês Azevedo 5526N



www.moveitlife.pt