

ementa

30 a 6 outubro de 2024

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Sopa de feijão-verde e cenoura 🌾? 🍳? 🥛?	49	2,5	4,1	1,3	0,07
PRATO	Filetes de pescada panados no forno. Arroz de alho 🌾? 🍳? 🐟? 🥛?	153	6,4	18	5,2	0,20
VEGETARIANO	Nuggets de grão-de-bico no forno. Arroz de alho 🌾? 🌿?	150	4,5	21	4,7	0,13
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	29	0,43	2,9	2,1	0,03
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de lentilhas e cenoura 🌾? 🍳? 🥛?	52	2,5	4,4	1,8	0,06
PRATO	Bifes de porco com cebolada. Massa esparguete cozida 🌾? 🍳? 🌿? 🍳? 🥛?	168	7,6	13	12	0,23
VEGETARIANO	Bifes de seitan com cebolada. Massa esparguete cozida 🌾? 🍳? 🌿? 🌿? 🍳? 🥛? 🍳?	148	6,1	14	9,1	0,43
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 couve penca e abóbora 🌾? 🍳? 🥛?	45	2,4	3,5	1,3	0,06
PRATO	Salada Russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidas) com azeite 🍳? 🐟? 🌿?	116	4,4	6,9	11	0,20
VEGETARIANO	Salada Russa vegetariana (feijão frade, batata, cenoura e ervilhas cozidas) com azeite 🌿?	95	1,4	14	4,9	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 couve-flor e curgete 🌾? 🍳? 🥛?	45	2,3	3,4	1,8	0,06
PRATO	Massa à lavrador de peru (peru, massa macarronete, feijão vermelho, penca e cenoura) 🌾? 🍳?	105	3,9	9,8	7,0	0,10
VEGETARIANO	Massa à lavrador vegetariana (massa macarronete, feijão vermelho, penca e cenoura) 🌾? 🍳?	80	2,2	11	2,7	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

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de brócolos e curgete 🌾? 🍳? 🥛?	45	2,4	2,9	1,7	0,06
PRATO	Salmão grelhado. Arroz de cenoura 🐟? 🌿? 🍳? 🥛?	160	9,8	12	5,7	0,12
VEGETARIANO	Arroz com cenoura, ervilhas e cogumelos 🌿? 🍳?	87	2,2	14	2,3	0,16
HORTÍCOLAS	Salada de alface e couve roxa	23	0,09	2,4	1,9	0,02
SOBREMESA	Gelatina	58	0,07	13	1,6	0,08



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.