












ementa

24 a 2 março 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 cavala (massa e cavala)   	189	8,9	17	10	0,18
VEGETARIANO	Massada de feijão frade (massa 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 e feijão vermelho). Arroz de cenoura   	123	5,5	14	1,8	0,14
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, repolho, curgete, pimento e cenoura). Arroz de cenoura	80	2,8	11	1,9	0,11
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

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de lentilhas e cenoura	57	2,1	6,4	1,9	0,10
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	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

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 cozida      	198	14	10	7,8	0,38
VEGETARIANO	Stroganoff de feijão branco. Massa 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	Gelatina	0	0,00	0,00	0,00	0



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.