

# ementa

28 a 3 novembro de 2024

## SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Creme de ervilhas e cenoura 🌾? 🍳? 🥛? 🌿?	57	3,2	4,1	1,7	0,08
PRATO	Salada de atum e grão-de-bico cozido com massa espiral estufada com cenoura e feijão verde 🌾? 🍳? 🐟? 🌿?	94	2,5	8,0	9,2	0,19
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico cozido com massa espiral estufada com cenoura e feijão verde 🌾? 🍳?	85	2,3	13	2,6	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 curgete e abóbora	52	2,2	5,8	1,3	0,06
PRATO	Coxas de frango no forno. Arroz de cenoura 🌿? 🍳? 🍚?	120	4,4	12	7,8	0,14
VEGETARIANO	Arroz enriquecido com feijão frade e cenoura	103	1,5	17	4,5	0,06
HORTÍCOLAS	Couve-flor, brócolos, cenoura e repolho cozidos	29	0,34	3,4	1,8	0,02
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

## QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de alho-francês e couve-flor 🌾? 🍳? 🥛? 🌿?	47	2,3	3,6	1,8	0,06
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 cenoura	21	0,08	2,9	1,1	0,09
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

## QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de cenoura e feijão vermelho 🌾? 🍳? 🥛? 🌿?	51	2,7	4,2	1,6	0,12
PRATO	Hambúrguer de novilho no forno. Massa esparguete com cenoura e ervilhas 🌾? 🍳? 🌿? 🌿?	121	4,9	11	7,7	0,33
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto grelhado. Massa esparguete com cenoura e ervilhas 🌾? 🍳? 🌿? 🌿?	148	3,3	22	6,7	0,10
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

FERIADO

**Dia de Todos os Santos**



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



Elaborado por  
Inês Azevedo 5526N



www.moveife.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.