

ementa

28 a 3 agosto 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	Almôndegas de novilho estufadas. Massa esparguete com cenoura e ervilhas       	0	-	-	-	-
VEGETARIANO	Almondegas de feijão preto estufadas. Massa esparguete 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 cavala, cenoura e milho 	148	6,1	14	9,4	0,19
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	Ovo cozido. Batata cozida com grão-de-bico, cenoura e feijão verde 	82	0,8	14	3,7	0,04
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	Filete de pescada no forno com azeite e alho. Arroz de alho    	134	5,8	18	1,8	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	Chili de frango (frango picado, milho, cenoura, repolho e feijão vermelho). Massa espiral cozida      	0	0,00	0,00	0,00	0
VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão vermelho, milho, cenoura e repolho). 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.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.