


ementa

3 a 9 fevereiro 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	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	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





TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de lentilhas e curgete	60	2,3	6,9	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 alho francês e abóbora	51	2,0	5,7	1,4	0,09
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 cenoura	63	1,9	8,4	2,1	0,05
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	57	1,8	7,3	2,0	0,05
PRATO	Salmão grelhado. Arroz de cenoura    	160	9,8	12	5,7	0,12
VEGETARIANO	Arroz com cenoura, ervilhas e cogumelos  	87	2,1	14	2,3	0,16
HORTÍCOLAS	Salada de alface e cenoura	21	0,08	2,9	1,1	0,09
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.