

ementa

18 a 24 novembro de 2024

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Creme de ervilhas e cenoura 🌱?	63	2,7	6,8	1,8	0,12
PRATO	Omelete de cenoura e milho no forno. Massa de cotovelos com cenoura e feijão verde 🌾🌾	104	5,1	9,5	4,2	0,22
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, cenoura e feijão verde). Massa de cotovelos cozida 🌾🌾🌱🌱🌱?	100	2,7	13	4,5	0,11
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	Arroz enriquecido com atum, cenoura e milho 🐟	117	2,5	14	9,4	0,18
VEGETARIANO	Arroz enriquecido com feijão frade e cenoura	103	1,5	17	4,5	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 couve-flor	59	1,7	7,9	2,0	0,05
PRATO	Almondegas de novilho estufadas. Massa esparguete cozida 🌾🌾🌱🌱🌱🌱	200	12	16	6,2	0,35
VEGETARIANO	Almondegas de grão-de-bico estufadas. Massa esparguete cozida 🌾🌾🌱🌱	171	5,5	22	6,0	0,15
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

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de cenoura e feijão vermelho	64	1,9	8,9	1,9	0,09
PRATO	Mimos de pescada no forno com molho de tomate. Batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas 🐟🌱🌱🌱🌱	84	2,3	8,2	6,8	0,17
VEGETARIANO	Empadão de ervilhas e cenoura 🌱?	84	2,6	11	2,5	0,17
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	Creme de repolho e brócolos	66	2,1	8,7	1,9	0,05
PRATO	Bife de frango com molho de cogumelos. Arroz de alho 🌾🌱🌱🌱🌱🌱🌱	130	6,2	10	7,8	0,29
VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e cogumelos). Arroz de alho 🌱🌱🌱🌱🌱	89	2,0	12	3,6	0,11
HORTÍCOLAS	Salada de alface e milho	47	0,8	6,8	2,2	0,18
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.