

ementa

6 a 10 outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA

		KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal
SOPA	Creme de alho francês e cenoura	54	2,3	5,9	1,4	0,11
PRATO	Rissóis de pescada fritos. Arroz com cenoura, ervilhas e milho    	119	3,4	18	3,2	0,41
VEGETARIANO	Croquetes de lentilhas no forno. Arroz com cenoura, ervilhas e milho      	134	4,2	18	5,1	0,14
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 portuguesa e brócolos	57	1,7	7,4	1,9	0,04
PRATO	Coxas de frango assadas. Massa esparguete cozida      	153	6,4	12	11	0,18
VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com tomate e cenoura. Massa esparguete cozida      	113	4,9	13	3,0	0,19
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 curgete e ervilhas	51	2,1	5,3	1,8	0,09
PRATO	Tilápia no forno com azeite e alho. Batata cozida, feijão verde e cenoura    	73	2,4	10	1,7	0,22
VEGETARIANO	Feijão preto estufado. Batata cozida, feijão verde e cenoura   	0	-	-	-	-
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 de cotovelos estufada com vitela, cenoura e repolho  	92	3,1	10	4,8	0,10
VEGETARIANO	Massa de cotovelos estufada com feijão vermelho, cenoura e repolho  	84	1,5	13	4,7	0,06
HORTÍCOLAS	Incorporados no prato	30	0,29	3,3	2,2	0,03
SOBREMESA	Gelatina	0	0,00	0,00	0,00	0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de repolho e grão-de-bico	59	1,7	8,0	1,8	0,04
PRATO	Arroz com atum, cenoura e cogumelos  	104	2,2	12	8,4	0,22
VEGETARIANO	Arroz com feijão frade, cenoura e cogumelos 	99	1,3	16	4,5	0,05
HORTÍCOLAS	Salada de alface e pepino	17	0,42	1,3	1,6	0,01
SOBREMESA	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01



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



Elaborado por
Inês Azevedo 5526N



www.movelife.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.