










# ementa

25 a 1 dezembro de 2024

## 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. 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	50	1,9	5,3	1,8	0,05
PRATO	Cavala assada. Arroz branco     	150	7,6	15	5,8	0,16
VEGETARIANO	Feijão preto estufado. Arroz branco    	0	-	-	-	-
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 couve-flor e cenoura	57	2,2	6,3	2,0	0,06
PRATO	Massa penne estufada com vitela, cenoura e repolho  	92	3,1	10	4,8	0,10
VEGETARIANO	Massa penne 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	Fruta da época	63	0,5	13	0,20	0,01

## SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de repolho e grão-de-bico	59	1,7	8,0	1,8	0,04
PRATO	Tilápia no forno com azeite e alho. Batata cozida, feijão verde e cenoura    	73	2,4	10	1,7	0,22
VEGETARIANO	Tofu estufado com molho de tomate. Batata cozida, feijão verde e cenoura        	105	5,2	7,9	5,8	0,12
HORTÍCOLAS	Incorporados no prato	30	0,29	3,3	2,2	0,03
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.