



EMENTA

1º CICLO

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 672 | 160 | 4,9 | 0,7 | 22,8 | 2,0 | 5,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados | 450 | 107 | 2,5 | 0,4 | 17,1 | 1,6 | 3,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 126 | 30 | 0,5 | 0,1 | 5,1 | 1,1 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6,10} | 559 | 134 | 7,5 | 2,1 | 6,7 | 1,7 | 9,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6,10} | 821 | 195 | 4,0 | 0,5 | 20,0 | 1,1 | 18,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes de fogueiro assado com batata cozida e salada de pepino ⁴ | 349 | 83 | 2,2 | 0,3 | 7,6 | 0,2 | 7,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve | 435 | 104 | 1,1 | 0,2 | 18,3 | 1,9 | 4,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura | 120 | 29 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,6 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6,10} | 548 | 131 | 3,4 | 0,4 | 16,0 | 0,8 | 10,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6,10} | 960 | 227 | 3,7 | 0,5 | 29,5 | 0,3 | 17,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa legumes | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas estufadas com esparguete e feijão verde ^{1,3,6,10,12} | 579 | 139 | 6,0 | 2,3 | 13,8 | 1,8 | 6,6 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos | 879 | 210 | 3,5 | 0,4 | 34,1 | 1,1 | 9,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,6,10} | 167 | 40 | 0,8 | 0,1 | 5,8 | 1,1 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Atum escabeche com milho cozido ^{1,3,4,6} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7,10} | 413 | 147 | 10,7 | 4,0 | 6,3 | 0,8 | 5,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa canja galinha ^{1,3,6,10} | 307 | 73 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 0,0 | 5,0 | 0,1 |
| Prato | Febras de porco assadas com arroz e brócolos | 835 | 199 | 10,5 | 3,0 | 13,2 | 1,0 | 12,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana ^{1,3,6,10} | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,5 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Massa (espirais) de Peru com couve de bruxelas ^{1,3,6,10} | 565 | 134 | 5,3 | 0,9 | 9,0 | 0,7 | 12,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Massa (espirais) com legumes mistos salteados ^{1,3,6,10} | 424 | 100 | 3,3 | 0,5 | 13,0 | 0,7 | 3,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
1º CICLO
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Atum com arroz e feijão verde ^{3,4,6} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão catarino com lombardo | 162 | 38 | 0,5 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6} | 668 | 159 | 5,0 | 0,8 | 14,9 | 0,5 | 12,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6} | 867 | 206 | 5,1 | 0,6 | 28,4 | 2,1 | 9,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde e nabo | 193 | 46 | 1,9 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4} | 607 | 144 | 3,0 | 0,4 | 16,2 | 0,5 | 11,5 | 1,5 |
| Vegetariana | Macedónia de batata e cogumelos salteados | 294 | 70 | 2,4 | 0,3 | 9,1 | 0,2 | 2,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³ | 561 | 134 | 5,5 | 1,1 | 13,7 | 1,1 | 6,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Salteado de vegetais com bulgur | 480 | 114 | 2,2 | 0,6 | 19,9 | 2,0 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Perú aos cubos assado com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6} | 839 | 200 | 9,2 | 2,3 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6} | 1002 | 238 | 3,9 | 0,4 | 39,8 | 0,3 | 10,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa legumes | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6} | 858 | 204 | 9,5 | 2,6 | 15,0 | 0,9 | 14,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6} | 1033 | 244 | 3,5 | 0,5 | 30,7 | 1,2 | 21,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Filete de abrótea assado com arroz e feijão verde ⁴ | 345 | 82 | 2,0 | 0,3 | 7,7 | 0,2 | 7,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶ | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa lentilhas | 174 | 41 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 1,3 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6} | 839 | 200 | 9,2 | 2,3 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres | 343 | 82 | 1,5 | 0,2 | 13,1 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Salada Russa ^{3,4} | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Cogumelos salteados com legumes e cuscus | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve-flor | 123 | 29 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 1,6 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) e arroz | 803 | 192 | 6,7 | 1,9 | 20,3 | 0,8 | 12,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes com arroz | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,5 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Massinha de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6,10} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6,10} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete e batata-doce | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com arroz e macedónia | 665 | 158 | 4,9 | 0,8 | 15,1 | 0,3 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Beringela recheada c/ arroz | 461 | 109 | 2,1 | 0,3 | 19,4 | 2,1 | 2,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde | 120 | 29 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,6 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Paloco à gomes sá c/ alface ^{3,4} | 344 | 82 | 2,4 | 0,3 | 8,7 | 1,0 | 6,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e batata | 435 | 104 | 1,1 | 0,2 | 18,3 | 1,9 | 4,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa agrião | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6,10} | 753 | 180 | 6,9 | 2,0 | 16,8 | 1,6 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6,10} | 1025 | 244 | 2,0 | 0,2 | 37,2 | 1,0 | 17,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa beterraba | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 1,7 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6} | 1248 | 298 | 11,5 | 2,6 | 33,2 | 1,3 | 13,2 | 1,0 |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz | 916 | 217 | 3,0 | 0,6 | 31,6 | 2,6 | 10,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
1º CICLO
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas | 1711 | 408 | 14,2 | 4,2 | 44,3 | 1,6 | 25,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Arroz de legumes com feijão encarnado | 430 | 98 | 3,3 | 1,0 | 12,6 | 0,8 | 4,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa abóbora c/ massinhas ¹ | 172 | 41 | 0,5 | 0,1 | 7,5 | 1,3 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Massinha (macarronete) de atum com macedonia ^{1,3,4,6,10} | 933 | 223 | 11,8 | 1,4 | 14,7 | 0,1 | 14,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Macarronete gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7,10} | 373 | 89 | 1,9 | 0,4 | 11,5 | 2,2 | 4,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de Cenoura | 307 | 73 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 0,0 | 5,0 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peru c/ brócolos | 636 | 151 | 5,1 | 1,1 | 15,3 | 0,6 | 10,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7} | 825 | 198 | 7,7 | 4,1 | 24,1 | 0,6 | 7,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cevadinha ¹ | 119 | 28 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 1,4 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de pepino ⁴ | 364 | 87 | 2,5 | 0,4 | 7,5 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes estufados com batata | 668 | 158 | 3,3 | 0,5 | 22,5 | 1,7 | 8,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 123 | 29 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 1,6 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de carne de porco c/ massa, feijão verde e cenoura ^{1,3,6,10} | 692 | 166 | 10,2 | 3,3 | 6,9 | 1,5 | 11,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes c/ cogumelos e arroz ^{1,3,6,10} | 413 | 98 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 0,8 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 02 a 06 de junho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 672 | 160 | 4,9 | 0,7 | 22,8 | 2,0 | 5,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados | 450 | 107 | 2,5 | 0,4 | 17,1 | 1,6 | 3,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 126 | 30 | 0,5 | 0,1 | 5,1 | 1,1 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6} | 559 | 134 | 7,5 | 2,1 | 6,7 | 1,7 | 9,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6} | 821 | 195 | 4,0 | 0,5 | 20,0 | 1,1 | 18,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes de fogueiro assado com batata cozida e salada de tomate e pepino ⁴ | 349 | 83 | 2,2 | 0,3 | 7,6 | 0,2 | 7,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve | 435 | 104 | 1,1 | 0,2 | 18,3 | 1,9 | 4,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura | 120 | 29 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,6 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6,10} | 548 | 131 | 3,4 | 0,4 | 16,0 | 0,8 | 10,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6,10} | 960 | 227 | 3,7 | 0,5 | 29,5 | 0,3 | 17,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco com lombardo | 400 | 96 | 1,6 | 0,3 | 15,0 | 1,0 | 4,8 | 0,3 |
| Prato | Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface ³ | 632 | 151 | 4,4 | 1,0 | 20,9 | 1,2 | 6,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Alho francês à brás com salada de alface ³ | 921 | 221 | 14,8 | 5,7 | 14,7 | 1,1 | 6,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 09 a 13 de junho de 2025

Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer c/ molho de tomate, arroz e feijão verde ^{1,3,6,12} | 816 | 194 | 7,1 | 3,1 | 22,1 | 1,7 | 12,6 | 0,8 |
| Vegetariana | Hambúrguer de seitan c/ arroz e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 1033 | 246 | 8,5 | 1,1 | 28,4 | 1,6 | 13,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de Cenoura | 307 | 73 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 0,0 | 5,0 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peru c/ brócolos | 636 | 151 | 5,1 | 1,1 | 15,3 | 0,6 | 10,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz de legumes com feijão encarnado | 430 | 98 | 3,3 | 1,0 | 12,6 | 0,8 | 4,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de abóbora | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Filete de abrótea assado com batata cozida e feijão verde ⁴ | 345 | 82 | 2,0 | 0,3 | 7,7 | 0,2 | 7,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶ | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de cevadinha ¹ | 119 | 28 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 1,4 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Cubinhos de carne porco estufada c/ massa (cotovelo) e feijão verde ^{1,3,6,10} | 622 | 148 | 7,0 | 2,0 | 12,1 | 0,9 | 8,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Soja estufada com massa e macedónia ^{1,3,6,10} | 783 | 185 | 2,9 | 0,4 | 24,3 | 1,1 | 14,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 16 a 20 de junho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Arroz de cavala com feijão verde ^{3,4,6} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão catarino com lombardo | 162 | 38 | 0,5 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6,10} | 668 | 159 | 5,0 | 0,8 | 14,9 | 0,5 | 12,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6,10} | 867 | 206 | 5,1 | 0,6 | 28,4 | 2,1 | 9,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde e nabo | 193 | 46 | 1,9 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4} | 607 | 144 | 3,0 | 0,4 | 16,2 | 0,5 | 11,5 | 1,5 |
| Vegetariana | Macedónia de batata e cogumelos salteados | 294 | 70 | 2,4 | 0,3 | 9,1 | 0,2 | 2,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa espinafres c/ grão | 167 | 40 | 0,8 | 0,1 | 5,8 | 1,1 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Massinha de carne com salada de pepino ^{1,3,4,6,10} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7,10} | 413 | 147 | 10,7 | 4,0 | 6,3 | 0,8 | 5,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6,10} | 559 | 134 | 7,5 | 2,1 | 6,7 | 1,7 | 9,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6,10} | 821 | 195 | 4,0 | 0,5 | 20,0 | 1,1 | 18,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão catarino com lombardo | 162 | 38 | 0,5 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³ | 561 | 134 | 5,5 | 1,1 | 13,7 | 1,1 | 6,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶ | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve-flor | 123 | 29 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 1,6 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Salada Russa ^{3,4} | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes com arroz | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada com arroz e curgete | 803 | 192 | 6,7 | 1,9 | 20,3 | 0,8 | 12,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Cogumelos salteados com legumes e cuscus | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,5 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Frango assado com massa e brócolos ^{1,3,6,10} | 665 | 158 | 4,9 | 0,8 | 15,1 | 0,3 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa com legumes mistos salteados ^{1,3,6,10} | 424 | 100 | 3,3 | 0,5 | 13,0 | 0,7 | 3,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 30 de junho a 04 de julho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,5 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Arroz de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde | 120 | 29 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,6 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas estufadas com esparguete e cenoura, brócolos ^{1,3,6,10,12} | 579 | 139 | 6,0 | 2,3 | 13,8 | 1,8 | 6,6 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos | 879 | 210 | 3,5 | 0,4 | 34,1 | 1,1 | 9,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa agrião | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Filete de abrótea assado com arroz com feijão verde ⁴ | 345 | 82 | 2,0 | 0,3 | 7,7 | 0,2 | 7,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz | 916 | 217 | 3,0 | 0,6 | 31,6 | 2,6 | 10,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa beterraba | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 1,7 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6,10} | 753 | 180 | 6,9 | 2,0 | 16,8 | 1,6 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6,10} | 1025 | 244 | 2,0 | 0,2 | 37,2 | 1,0 | 17,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 07 a 11 de julho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa legumes | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6,10} | 858 | 204 | 9,5 | 2,6 | 15,0 | 0,9 | 14,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6,10} | 1033 | 244 | 3,5 | 0,5 | 30,7 | 1,2 | 21,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Filete de abrótea assado com arroz e feijão verde ⁴ | 345 | 82 | 2,0 | 0,3 | 7,7 | 0,2 | 7,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶ | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa lentilhas | 174 | 41 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 1,3 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6,10} | 839 | 200 | 9,2 | 2,3 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6,10} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres | 343 | 82 | 1,5 | 0,2 | 13,1 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Salada Russa ^{3,4} | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Cogumelos salteados com legumes e cuscus | 354 | 84 | 3,3 | 0,7 | 8,5 | 1,3 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve-flor | 123 | 29 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 1,6 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de porco com arroz e macedónia | 803 | 192 | 6,7 | 1,9 | 20,3 | 0,8 | 12,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes com arroz | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 14 a 18 de julho de 2025

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa legumes | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas estufadas com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12} | 579 | 139 | 6,0 | 2,3 | 13,8 | 1,8 | 6,6 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos | 879 | 210 | 3,5 | 0,4 | 34,1 | 1,1 | 9,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa espinafres c/ grão | 167 | 40 | 0,8 | 0,1 | 5,8 | 1,1 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Bolonhesa de atum com esparguete e salada de pepino ^{1,3,4,6,10} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7,10} | 413 | 147 | 10,7 | 4,0 | 6,3 | 0,8 | 5,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa canja galinha ^{1,3} | 307 | 73 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 0,0 | 5,0 | 0,1 |
| Prato | Febras de porco assadas com arroz e brócolos | 835 | 199 | 10,5 | 3,0 | 13,2 | 1,0 | 12,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 127 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 0,3 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de tomate ⁴ | 364 | 87 | 2,5 | 0,4 | 7,5 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes estufados com batata | 668 | 158 | 3,3 | 0,5 | 22,5 | 1,7 | 8,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,5 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Cotos de frango assado com arroz e macedónia | 665 | 158 | 4,9 | 0,8 | 15,1 | 0,3 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz com legumes mistos salteados ^{1,3,6} | 424 | 100 | 3,3 | 0,5 | 13,0 | 0,7 | 3,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
1º CICLO
Semana de 21 a 25 de julho de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,3 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Arroz de atum com feijão verde ^{3,4,6} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão catarino com lombardo | 162 | 38 | 0,5 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6,10} | 668 | 159 | 5,0 | 0,8 | 14,9 | 0,5 | 12,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6,10} | 867 | 206 | 5,1 | 0,6 | 28,4 | 2,1 | 9,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde e nabo | 193 | 46 | 1,9 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4} | 607 | 144 | 3,0 | 0,4 | 16,2 | 0,5 | 11,5 | 1,5 |
| Vegetariana | Macedónia de batata e cogumelos salteados | 294 | 70 | 2,4 | 0,3 | 9,1 | 0,2 | 2,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 118 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³ | 561 | 134 | 5,5 | 1,1 | 13,7 | 1,1 | 6,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Salteado de vegetais com bulgur | 480 | 114 | 2,2 | 0,6 | 19,9 | 2,0 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Perú aos cubos com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6,10} | 839 | 200 | 9,2 | 2,3 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6,10} | 1002 | 238 | 3,9 | 0,4 | 39,8 | 0,3 | 10,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas