

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com Salada de alface ^{1,6,10}	1072	255	9,0	2,4	29,4	2,2	13,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja com Salada de alface ^{1,3,6,7,8,10,11,12,14}	1166	276	4,1	0,7	35,4	5,9	20,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico	314	75	2,3	0,3	10,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Filete de Fogonero assado com Molho de tomate, Arroz de cenoura e Brócolos ⁴	1259	301	9,3	1,4	33,1	2,1	19,5	1,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes com Arroz de cenoura	1328	317	7,5	1,1	48,9	2,8	10,3	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Frango assado com Massa cotovelinhos E Salada de tomate ^{1,3,6,10}	1200	285	6,6	1,2	29,6	2,5	25,6	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com Massa cotovelinhos e Salada de tomate ^{1,3,6,10}	911	216	5,0	0,7	34,6	3,0	7,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Salada Russa de atum ⁴	949	225	5,3	0,7	31,0	1,9	11,9	0,9
Vegetariana	Tortilha vegetariana no forno ^{1,3,6,8,11}	913	218	6,2	1,3	10,8	5,7	25,6	0,3
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Feijoada de carne (carne porco, feijão catarino, repolho e cenoura) com Arroz branco	1820	436	15,3	4,1	49,1	1,4	24,8	0,6
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, repolho e cenoura) com Arroz branco	789	189	3,8	0,6	34,1	1,2	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	119	29	2,0	0,3	1,8	0,3	0,7	0,2
Prato	Arroz de cavala com Salada de pepino ^{4,6}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com legumes e Arroz branco	872	209	4,9	0,8	34,3	1,6	5,4	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Macarronada de carne de porco com Macedónia ^{1,3}	1462	348	14,3	4,2	31,9	1,7	20,7	0,6
Vegetariana	Macarronada vegetariana com Macedónia ^{1,6,10}	890	211	4,2	0,7	33,1	3,3	7,8	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	98	24	2,0	0,3	0,8	0,7	0,4	0,2
Prato	Omelete simples com Arroz branco e Salada de tomate ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete simples com Arroz branco e Salada de tomate ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	412	98	2,0	0,3	13,9	1,3	5,2	0,3
Prato	Massinha de peru com Feijão-verde ^{1,3,6,10}	1315	312	10,4	2,7	31,7	1,4	21,4	0,6
Vegetariana	Massinha com cogumelos, milho doce e cenoura ^{1,6,8,11}	418	100	3,3	0,5	4,4	2,5	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	363	86	2,0	0,3	13,7	1,2	2,6	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá (Pescada, ovo e batata) com Salada de cenoura ³	947	224	5,4	1,0	34,7	3,1	7,5	0,3
Vegetariana	Ovo cozido com Batata cozida, Feijão-verde e Salada de cenoura ³	358	86	5,3	1,3	1,9	0,7	7,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com Massa espiral e Salada de alface ^{1,6,10}	1182	281	10,4	0,7	33,6	1,4	13,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com Massa espiral e Salada de alface ^{1,3,6,7,8,9,10}	1391	331	10,6	3,4	41,2	4,0	15,4	1,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino	492	117	2,3	0,3	19,4	1,2	4,1	0,2
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e couve ^{1,4,12}	770	184	8,6	1,2	14,9	0,6	11,3	1,0
Vegetariana	Estufado de legumes (alho-francês, curgete e feijão catarino) com Milho cozido e couve ¹	321	76	0,7	0,1	14,7	0,4	2,4	0,2
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Jardineira de porco (macedónia) com Arroz branco	1428	342	15,2	4,3	31,9	1,2	18,9	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com Arroz branco e Macedónia	811	194	4,9	0,8	33,2	1,3	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Abrótea no forno com molho de cenoura com Esparguete e Brócolos ^{1,4,6,10}	1028	244	5,1	0,8	29,1	2,0	19,2	0,8
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura e brócolos com Esparguete ^{1,6,10}	1228	292	5,7	0,8	46,8	2,5	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos	91	22	2,0	0,3	0,7	0,6	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e Salada de beterraba	1179	282	6,5	1,2	31,5	0,9	23,6	0,6
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Salada de beterraba ^{1,6,8,11}	1323	316	5,2	0,8	39,7	6,3	23,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Massa alegre (cavala, ervilhas, cenoura, massa cotovelinhos) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Vegetariana	Massa alegre (ervilhas, cenoura, couve, massa cotovelinhos) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino	172	41	2,2	0,3	4,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Chili de carne (feijão catarino, milho doce e cenoura) com Arroz branco	1840	440	13,7	3,4	54,6	1,3	24,2	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho doce, pimento e curgete) com Arroz branco	1235	296	5,6	0,8	49,9	1,0	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com Massa e Salada de alface ^{1,3,6,10}	1047	249	7,7	2,2	29,1	1,8	14,0	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com Massa e Salada de alface ^{1,3,6,10}	1047	249	7,7	2,2	29,1	1,8	14,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	375	89	2,6	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves com Curgete	799	189	3,6	0,6	33,1	0,3	5,3	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos com Curgete	733	174	2,4	0,4	32,8	0,0	4,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Desfeita de paloco(grão-de-bico, ovo e batata) com Brócolos	378	91	5,7	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico, batata cozida e brócolos ^{1,6}	173	42	3,1	0,4	3,0	0,2	0,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026



Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com Salada de alface ^{1,3}	1346	321	13,4	4,3	31,5	1,4	17,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, espinafres e cebola com Massa ^{1,6,10}	861	204	5,1	0,8	31,1	2,8	6,6	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e couve ^{1,4,12}	770	184	8,6	1,2	14,9	0,6	11,3	1,0
Vegetariana	Estufado de legumes (alho-francês, curgete e feijão catarino) com Milho cozido e couve ¹	321	76	0,7	0,1	14,7	0,4	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Peru estufado com Macedónia e Arroz branco	1495	357	13,8	3,6	33,2	1,3	24,5	0,8
Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho doce e brócolos	705	169	2,8	0,5	31,8	0,7	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e grão-de-bico	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Filete fogonero com molho de cebolada com Batata e Salada de pepino ⁴	232	54	0,2	0,0	0,2	0,2	12,2	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com Batata cozida	234	56	3,2	0,5	3,4	1,1	2,5	0,5
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com Massa e feijão-verde ^{1,3,6,10}	1470	350	14,7	4,8	28,8	1,4	24,5	0,6
Vegetariana	Soja estufada com Massa e feijão-verde ^{1,3,6,8,10,11}	1329	315	5,2	0,8	37,2	6,9	25,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rij, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	100	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com Arroz branco e Salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1126	269	5,2	0,8	45,6	2,2	8,7	0,7
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes	854	202	3,4	0,5	37,0	0,5	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	391	93	2,1	0,3	15,3	1,5	2,4	0,2
Prato	Febras assadas com Molho de tomate, Massa e Brócolos ^{1,6,10}	1113	265	8,9	1,7	29,8	2,4	15,1	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano (ervilhas, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	1069	253	4,9	0,7	40,1	3,1	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,4	2,2	0,3
Prato	Omelete simples no forno com Arroz e Salada de alface ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Vegetariana	Omelete simples no forno com Arroz e Salada de alface ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,1
Prato	Massa de frango com Feijão-verde ^{1,3}	1185	281	6,0	1,2	31,7	1,6	22,7	0,6
Vegetariana	Ratatouille de legumes (Cogumelos, curgete, tomate) com Massa ^{1,6,10,12}	923	219	7,0	1,1	31,3	3,7	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Arroz de peixe com Cenoura ⁴	1126	269	7,0	1,1	32,0	1,4	19,0	0,7
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico e legumes com Arroz	805	193	4,9	0,8	32,6	1,0	3,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Carnaval

Terça

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Carnaval

Quarta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Carnaval

Quinta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Almôndegas de bovino com massa e Salada de tomate ^{1,6,12}	1792	431	22,5	6,6	35,8	2,1	20,4	0,6
Vegetariana	Cogumelos estufados com massa e Salada de tomate	844	202	5,9	0,9	33,0	2,4	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Filete Fogonero assado com Molho de tomate, Arroz de cenoura e Brócolos ⁴	1259	301	9,3	1,4	33,1	2,1	19,5	1,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com Arroz de cenoura e Brócolos	1369	327	7,7	1,1	49,4	3,1	11,3	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	119	29	2,0	0,3	1,8	0,3	0,7	0,2
Prato	Arroz de cavala com Salada de pepino ^{4,6}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com Legumes salteados e Arroz branco	1122	269	10,0	1,5	37,1	1,7	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de porco com Macedónia ^{1,3}	1153	274	9,2	2,5	32,5	1,7	13,0	0,5
Vegetariana	Macarronada de soja com Macedónia ^{1,6,10}	890	211	4,2	0,7	33,1	3,3	7,8	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	98	24	2,0	0,3	0,8	0,7	0,4	0,2
Prato	Omelete simples no forno com Arroz branco e Salada de tomate ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete simples no forno com Arroz branco e Salada de tomate ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	412	98	2,0	0,3	13,9	1,3	5,2	0,3
Prato	Massinha de peru com Feijão-verde ^{1,3}	1201	285	7,0	1,2	29,8	1,6	23,5	0,6
Vegetariana	Massa salteada com cogumelos, curgete e nabo com Feijão-verde ^{1,6,10}	816	193	3,9	0,9	31,6	2,6	6,7	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	370	88	2,1	0,3	14,3	1,2	2,1	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá com Salada de cenoura ³	947	224	5,4	1,0	34,7	3,1	7,5	0,3
Vegetariana	Ovo cozido com batata, feijão verde com Salada de cenoura ³	947	224	5,4	1,0	34,7	3,1	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 2 a 6 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com Massa e Salada de alface ^{1,3,6,10}	1182	281	10,4	0,7	33,6	1,4	13,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com Massa e Salada de alface ^{1,3,6,7,8,9,10}	1391	331	10,6	3,4	41,2	4,0	15,4	1,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	420	100	2,1	0,3	16,6	1,2	2,9	0,2
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	883	211	11,6	1,7	15,0	0,6	11,3	1,4
Vegetariana	Cogumelos estufados com cubos de cenoura e ervilhas com Milho cozido e Couve ¹	545	130	5,8	0,9	15,6	0,9	3,1	0,8
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz branco	1078	258	9,9	2,5	31,1	0,5	10,8	0,5
Vegetariana	Ensopado de lentilhas com Arroz branco ^{1,6,8,11}	1182	282	5,4	0,7	46,2	0,5	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Frango assado com Arroz branco e Salada de beterraba	1179	282	6,5	1,2	31,5	0,9	23,6	0,6
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Salada de beterraba ^{1,6,8,11}	1323	316	5,2	0,8	39,7	6,3	23,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos	91	22	2,0	0,3	0,7	0,6	0,1	0,2
Prato	Filete de abrótea no forno com Molho de cenoura, Esparguete e Brócolos ^{1,4,6,10}	1173	279	8,4	1,3	30,5	3,2	19,7	0,9
Vegetariana	Esparguete com feijão encarnado e legumes ^{1,6,10}	1322	314	4,9	0,8	50,6	2,7	15,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Massa alegre (cavala, ervilhas, cenoura, massa cotovelinhos) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Vegetariana	Massa alegre (ervilhas, cenoura, massa cotovelinhos) ^{1,3}	699	147	3,9	0,7	28,1	1,1	3,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino	172	41	2,2	0,3	4,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Chili de carne (porco, feijão catarino, milho doce) com Arroz branco	1840	440	13,7	3,4	54,6	1,3	24,2	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão, cenoura e brócolos ^{1,6}	1055	251	3,5	0,5	45,7	0,7	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com Massa e Salada de alface ^{1,3,6}	1048	249	7,7	2,4	29,5	1,9	14,4	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com Massa e Salada de alface ^{1,3,6}	1048	249	7,7	2,4	29,5	1,9	14,4	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-branco	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) estufado ao natural com Feijão-verde	1318	313	9,4	2,6	32,9	0,4	23,4	0,7
Vegetariana	Arroz de cogumelos com Feijão-verde	717	170	2,3	0,4	32,5	0,0	3,6	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Desfeita de paloco com ovo, grão-de-bico, batata cozida com Brócolos	378	91	5,7	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com abóbora assada e tomate e batata ^{1,6}	173	42	3,1	0,4	3,0	0,2	0,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com Salada de tomate ^{1,3}	1369	326	13,5	4,3	32,5	2,4	17,9	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja com Salada de tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,12,14}	1190	282	4,2	0,7	36,4	7,0	20,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Filete de Fogonero assado com molho de cebolada, Batata e Salada de pepino ⁴	625	149	8,4	1,2	1,7	1,3	15,7	1,1
Vegetariana	Favas estufadas com Batata cozida e Salada de pepino	271	65	3,3	0,5	4,9	0,7	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Arroz de peru estufado com macedónia	1680	399	15,3	4,5	31,7	0,4	33,4	0,6
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes e macedónia	874	207	3,3	0,5	37,3	0,7	5,6	0,2
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com Massinha e Feijão-verde ^{1,6}	1472	351	15,2	4,5	31,2	1,7	21,7	0,7
Vegetariana	Soja estufada com Massinha e Feijão-verde cozido ^{1,6,8,11}	1356	322	5,2	1,1	38,3	7,0	26,3	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e grão-de-bico	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Massa de atum (atum, macarronete, milho-doce) com Salada de cenoura ⁴	547	131	9,9	1,4	1,2	1,0	9,1	1,0
Vegetariana	Massa alegre (ervilhas, milho-doce, couve, cenoura e macarronete) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período 1º Ciclo

Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	100	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com Arroz branco E Salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	927	221	3,8	0,6	39,6	1,6	6,4	0,5
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, abóbora e espinafres com Salada de pepino ^{1,6,8,11}	1237	294	3,8	0,6	37,1	5,5	23,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	391	93	2,1	0,3	15,3	1,5	2,4	0,2
Prato	Febras assadas com Molho de tomate, Massa E Brócolos ^{1,6,10}	1113	265	8,9	1,7	29,8	2,4	15,1	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) com Arroz ^{1,6,10}	1706	406	6,7	1,0	71,1	3,6	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,4	2,2	0,3
Prato	Omelete simples com Arroz e Salada de alface ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Vegetariana	Omelete simples com Arroz e Salada de alface ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e alho-francês	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,1
Prato	Massa de frango com Feijão-verde ^{1,3}	1185	281	6,0	1,2	31,7	1,6	22,7	0,6
Vegetariana	Ratatouille de legumes com Massa ^{1,6,10,12}	923	219	7,0	1,1	31,3	3,7	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Arroz de peixe com Cenoura ⁴	1126	269	7,0	1,1	32,0	1,4	19,0	0,7
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com Arroz branco	805	193	4,9	0,8	32,6	1,0	3,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal