

Ementa Sala de Transição (10-14 meses) **1º Período**

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) com Salada de alface ^{1,3}	870	207	8,6	2,7	20,3	0,9	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Abrótea assada com Batata cozida e Brócolos ⁴	370	87	1,3	0,2	12,1	0,9	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve	75	18	1,6	0,2	0,9	0,4	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e Cenoura cozida	786	187	4,0	0,7	24,4	0,7	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Pescada estufada com Massa fusilli e Feijão-verde ^{1,3,4}	638	151	4,3	0,6	19,0	1,0	9,4	0,5
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Feijoada de carne (carne de peru, feijão catarino, couve-lombarda, cenoura) com Arroz branco	1076	256	8,0	2,1	32,8	0,4	12,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada) com Salada de pepino ^{4,6}	953	227	9,0	1,1	27,2	0,6	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e curgete	485	115	2,6	0,4	18,8	1,3	3,2	0,2
Prato	Peru estufado com Massa cotovelinhos e Brócolos ^{1,3,6,10}	654	156	5,1	1,3	13,8	0,8	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 com alho-francês	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Omelete com Arroz de ervilhas e Salada de beterraba ³	813	193	5,2	1,3	27,4	0,7	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 com courgette	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Carne moída (Vaca) com Massa macarronete e Feijão-verde ^{1,6}	733	174	5,6	1,3	17,7	1,1	14,3	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com Batata cozida e Cenoura cozida ⁴	372	88	1,7	0,2	12,3	1,2	5,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 rija, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	190	45	1,1	0,2	7,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer (vaca) assado com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6}	921	219	7,1	0,5	31,3	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	210	50	0,7	0,1	8,9	0,8	1,4	0,1
Prato	Frango com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6}	754	179	4,3	0,8	17,1	1,0	16,9	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada com Batata cozida e Couve branca ⁴	358	85	0,9	0,1	12,4	0,8	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com cenoura e Arroz branco	1169	278	6,3	1,4	41,8	0,3	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada) com Milho e Salada de pepino ^{1,3,4,6,10,14}	847	201	5,2	0,8	26,4	1,0	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	240	57	1,2	0,2	9,6	0,8	1,7	0,1
Prato	Jardineira (carne de frango) com Arroz branco e Macedônia	654	155	4,4	1,2	21,6	0,7	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Ovo mexido com Massa fusilli e Curgete cozida ^{1,3,12}	715	170	4,3	1,1	24,5	0,9	7,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com Arroz de ervilhas e Salada de beterraba	784	186	5,5	1,3	21,7	0,4	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de abrótea com Grão, Batata cozida e Brócolos ^{4,12}	468	111	1,4	0,2	17,9	1,3	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Almôndegas (vaca) estufadas com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6,12}	970	232	10,6	3,0	23,7	0,6	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa alegre (Pescada, massa macarronete, milho, ervilhas e legumes)	468	113	9,7	1,4	3,8	1,6	1,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Carne de peru estufada com Arroz de cenoura e Couve-de-bruxelas	848	202	8,3	2,0	22,9	0,4	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado, Batata e Feijão-verde ^{4,6,7}	375	89	2,1	0,5	11,6	0,8	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Omelete com Massa farfalle e Brócolos cozidos ^{1,3,6}	622	148	4,1	1,3	17,6	1,5	9,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com Arroz branco e Cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	978	232	4,3	0,6	40,7	1,7	6,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	229	54	1,4	0,2	8,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Rancho (vaca, grão, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,1	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Macarronada de carne (frango) com Cenoura e couve branca cozida ^{1,3}	868	207	8,6	2,5	18,8	1,2	12,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe (Abrótea) com Macedónia ⁴	689	163	3,1	0,5	22,9	0,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de Vaca) com Salada de alface ^{1,3}	870	207	8,6	2,7	20,3	0,9	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com Batata cozida e Brócolos cozidos ⁴	370	87	1,3	0,2	12,1	0,9	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve-lombarda	75	18	1,6	0,2	0,9	0,4	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e Cenoura cozida	786	187	4,0	0,7	24,4	0,7	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Fogonero estufado, Massa fusilli e Feijão-verde cozido ^{1,3,4}	638	151	4,3	0,6	19,0	1,0	9,4	0,5
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Feijoada (carne de frango, feijão vermelho, couve e cenoura) com Arroz branco	1076	256	8,0	2,1	32,8	0,4	12,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de pescada com Salada de pepino ^{4,6}	953	227	9,0	1,1	27,2	0,6	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e cenoura	485	115	2,6	0,4	18,8	1,3	3,2	0,2
Prato	Peru estufado com Massa fusilli e Brócolos cozidos ^{1,3}	709	169	4,9	1,3	18,2	1,0	12,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Omelete com Arroz de cenoura e Salada de tomate ³	734	175	4,7	1,2	25,1	1,2	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Carne moída (Vaca) com Massa macarronete e Feijão-verde ^{1,6}	733	174	5,6	1,3	17,7	1,1	14,3	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea com Batata cozida e Salada de alface ⁴	371	88	1,7	0,2	12,1	0,9	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	190	45	1,1	0,2	7,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer (vaca) assado com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6}	921	219	7,1	0,5	31,3	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	210	50	0,7	0,1	8,9	0,8	1,4	0,1
Prato	Frango assado com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6}	754	179	4,3	0,8	17,1	1,0	16,9	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada com Batata cozida e Couve branca ⁴	358	85	0,9	0,1	12,4	0,8	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com cenoura e Arroz branco	1169	278	6,3	1,4	41,8	0,3	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa de frango com Milho doce e Salada de pepino ^{1,3,4}	943	224	7,4	1,1	26,2	1,1	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de abrótea com Grão-de-bico, Batata cozida e Brócolos cozidos ^{4,12}	468	111	1,4	0,2	17,9	1,3	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Omelete com Arroz de ervilhas e Salada de cenoura ³	781	186	6,1	1,3	24,2	0,7	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com Massa fusilli e Salada de beterraba ^{1,3}	820	195	5,7	1,5	21,5	1,1	13,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 catarino e nabo	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Arroz de peixe (Pescada) com Feijão-verde cozido ⁴	686	163	4,0	0,5	22,0	0,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Almôndegas (vaca) com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6,12}	970	232	10,6	3,0	23,7	0,6	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa alegre (pescada, macarronete, milho, ervilhas e legumes) com Salada de alface	293	71	5,7	0,8	2,5	0,9	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Frango assado com Arroz branco e Macedônia	776	184	4,0	0,7	24,1	0,2	12,4	0,4
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com Batata cozida e Feijão-verde ^{4,6,7}	375	89	2,1	0,5	11,6	0,8	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Peru estufado com Massa farfalle E Brócolos ^{1,6}	760	181	7,3	2,2	16,6	1,2	11,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com Arroz branco e Cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	978	232	4,3	0,6	40,7	1,7	6,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	229	54	1,4	0,2	8,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Rancho (Frango, macarronete, grão, ervilhas, cenoura, repolho) ^{1,3,6,10}	779	185	4,3	1,0	24,9	1,6	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Omelete com Arroz de cenoura e Salada de pepino ³	825	196	5,4	1,4	28,1	0,8	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 feijão-verde	209	50	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com Esparguete e Macedónia ^{1,3}	762	181	5,2	1,3	20,2	0,8	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com Batata cozida e Couve-de-bruxelas ⁴	361	85	1,0	0,1	12,2	0,8	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 2 a 5 de dezembro de 2025

Almoço



Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Almôndegas (vaca) estufadas com Massa fusilli e Brócolos ^{1,3,6,12}	896	214	9,7	2,9	20,1	1,1	10,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e alho-francês	396	94	2,7	0,4	14,4	1,7	2,3	0,3
Prato	Filetes de pescada assado com Batata cozida e Salada de beterraba ⁴	396	94	1,8	0,3	11,2	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e curgete	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Jardineira (carne de frango) com Arroz branco e Macedônia ^{6,7}	669	159	4,8	1,4	21,2	0,7	6,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e curgete	477	113	2,5	0,3	18,4	1,6	3,1	0,3
Prato	Fogonero assado com Macarronete e Salada de alface ^{1,3,4,6,10}	681	162	5,1	0,8	16,4	0,8	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses)

1º Período

Semana de 9 a 12 de dezembro de 2025

Almoço



Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6,10}	765	181	4,2	0,9	19,0	1,4	16,7	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos com Arroz de ervilhas e Couve branca ³	841	200	6,5	1,4	26,3	0,4	7,6	0,5
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne (peru) estufado com Batata cozida e Brócolos ¹²	457	109	3,6	1,0	12,3	0,9	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Sala de Transição (10-14 meses) 1º Período



Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com Macarronete, Milho e Salada de pepino ^{1,3,4,6,10}	959	228	9,0	2,3	20,4	0,8	15,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Carne (frango), Arroz de segurelha e Salada de cenoura ¹²	827	197	8,4	2,3	19,4	0,7	10,5	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9



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, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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