

Ementas 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 13 a 17 de abril de 2026



Segunda

		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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e salada de beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1166	277	5,6	0,8	46,4	2,0	8,7	0,6
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	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de vaca com brócolos ^{1,6,10}	1108	263	9,2	2,4	29,8	2,5	13,9	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 juliana	94	23	2,0	0,3	0,7	0,3	0,2	0,2
Prato	Alabote com arroz branco e feijão-verde ⁴	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	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Massa de peru com macedónia ^{1,3}	1148	271	4,9	0,9	31,3	1,1	23,6	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	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Abrótea assada com batata e cenoura ⁴	1000	239	4,8	0,7	31,8	1,2	16,3	0,8
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 rijas, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 20 a 24 de abril de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com massa e curgete ^{1,3,6,10,12}	1769	423	21,6	6,5	32,9	1,4	23,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	122	29	2,0	0,3	1,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1166	277	5,6	0,8	46,4	2,0	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Frango assado com massa e feijão-verde ^{1,3,6,10}	572	137	4,9	0,9	1,3	0,1	21,1	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assado com milho cozido e couve ^{1,4}	721	171	4,9	0,7	15,0	0,6	16,5	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de vaca com macedónia ^{1,6,10}	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	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, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 27 a 30 de abril 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	Massa de alabote com salada de pepino ^{1,4,6,10}	1164	277	10,9	1,6	29,5	2,0	14,4	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 curgete com feijão catarino	359	85	2,1	0,3	13,9	0,9	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com feijão-verde	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
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	Abrótea 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	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	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com arroz branco e cenoura	1276	305	8,6	2,0	34,8	1,2	21,6	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

FERIADO

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 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Chili de carne de bovino com feijão encarnado com arroz branco e salada de beterraba	1288	308	12,6	3,4	32,8	2,1	15,1	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	838	200	7,9	1,1	15,2	0,7	16,6	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
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Jardineira de frango (macedónia) com arroz branco ¹⁴	1388	333	13,7	3,8	34,1	0,5	17,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês e grão-de-bico	168	40	2,3	0,3	3,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com brócolos ³	379	91	5,8	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peru estufado com molho de tomate e óregãos, massa e salada de alface ^{1,3,6,10}	1603	381	16,8	4,1	30,2	2,8	26,4	0,7
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, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco e ervilhas e cenoura ^{1,4}	1143	273	6,1	0,9	35,5	0,9	18,2	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Massa de aves (frango e peru) com feijão-verde ^{1,3,6,10}	1300	309	8,6	2,0	32,7	1,4	24,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico	95	23	2,0	0,3	0,7	0,5	0,2	0,2
Prato	Carne de vaca picada 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									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Massa de peixe (abrótea) com macedónia ^{1,3,4,6,10}	1151	273	7,1	1,1	30,1	1,8	21,2	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Frango assado com batata e salada de pepino	542	129	4,9	0,9	0,4	0,3	20,7	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, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate, massa e curgete ^{1,6,10}	1368	326	13,7	1,3	35,7	2,0	15,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Fogonero assado com arroz de cenoura e salada de beterraba ⁴	1097	261	6,0	0,9	32,3	1,6	18,3	0,9
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de peru com macedónia ^{1,6,10}	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Filetes de pescada assado com batata e salada de tomate ⁴	990	236	4,0	0,6	32,2	1,6	17,3	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Massa de aves (peru e frango) com feijão-verde ^{1,3}	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
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, ²Ovos, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz e salada de pepino ^{4,6}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de vaca com brócolos ^{1,6,10}	1108	263	9,2	2,4	29,8	2,5	13,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana	94	23	2,0	0,3	0,7	0,3	0,2	0,2
Prato	Alabote no forno com batata 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									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Massinha de peru com macedónia ^{1,3}	1194	283	6,9	1,2	29,9	1,6	23,3	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peixe assado (abrótea) com arroz branco e cenoura ⁴	1000	239	4,8	0,7	31,8	1,2	16,3	0,8
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, ²Ovos, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Frango assado com batata palito no forno e salada de alface e tomate	1567	377	23,9	3,7	16,7	1,0	22,0	0,5
Sobremesa	Sobremesa surpesa ⁷	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1201	285	5,7	0,8	47,5	2,0	9,1	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de vaca com macedónia ^{1,6,10}	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com massa e curgete ^{1,3,6,10,12}	1769	423	21,6	6,5	32,9	1,4	23,0	0,7
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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 8 a 12 de junho 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	Massa de alabote com salada de pepino ^{1,4,6,10}	1187	282	11,1	1,6	29,9	2,0	14,9	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 feijão catarino	172	41	2,2	0,3	4,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com feijão-verde	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Carne de vaca picada com massa e salada de alface ^{1,3,6,10}	1012	240	6,7	2,0	28,7	1,2	14,1	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	Creme de legumes	357	85	2,0	0,3	13,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Escamudo à gomes de sá e brócolos ⁴	1062	251	4,1	0,6	30,8	2,4	20,1	1,3
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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 15 a 19 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Chili de carne de vaca com feijão encarnado com arroz branco e salada de beterraba	1288	308	12,6	3,4	32,8	2,1	15,1	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Pescada assada com molho de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	1079	257	10,5	1,5	15,3	0,8	24,7	0,9
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Jardineira de frango (macedónia) com arroz branco	2097	500	15,2	4,3	64,6	2,9	24,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico	314	75	2,3	0,3	10,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com brócolos ³	379	91	5,8	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peru estufado com molho de tomate e óregãos, massa e salada de alface ^{1,3}	1713	408	16,7	4,0	32,1	1,7	31,5	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, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 22 a 26 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1710	410	18,4	2,9	39,8	1,7	20,1	1,0
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Massa de aves (frango e peru) e feijão-verde cozido ^{1,6}	1301	309	8,6	2,2	33,1	1,6	24,4	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico	375	89	2,6	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Carne de vaca picada 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									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Massa de peixe com macedónia ^{1,3,4,6,10}	1151	273	7,1	1,1	30,1	1,8	21,2	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Frango assado com batata e salada de pepino	542	129	4,9	0,9	0,4	0,3	20,7	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, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate, massa e curgete ^{1,6,10}	1368	326	13,7	1,3	35,7	2,0	15,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Fogonero assado com arroz de cenoura e salada de beterraba ⁴	1019	243	3,9	0,6	32,1	1,4	18,2	1,0
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de vaca com macedónia ^{1,6,10}	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com batata e salada de tomate ^{4,6,7}	1101	263	6,4	1,5	33,1	2,5	17,4	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Massa de aves com legumes com feijão-verde ^{1,3}	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
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, ²Ovos, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 6 a 10 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz e salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com brócolos ^{1,6,10}	1108	263	9,2	2,4	29,8	2,5	13,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana	94	23	2,0	0,3	0,7	0,3	0,2	0,2
Prato	Alabote 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									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Massa de peru com macedónia ^{1,3}	1148	271	4,9	0,9	31,3	1,1	23,6	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peixe assado (abrótea) com arroz branco e cenoura ⁴	1026	245	5,2	0,8	32,9	2,2	16,9	0,7
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, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 13 a 17 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Almôndegas de bovino com massa e curqete ^{1,6,10,12}	1710	409	20,6	6,3	31,9	1,4	22,8	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1166	277	5,6	0,8	46,4	2,0	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Frango assado com batata e feijão-verde cozido ^{1,3,6,10}	572	137	4,9	0,9	1,3	0,1	21,1	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com milho cozido e couve ^{1,4,6,7}	888	212	8,4	1,7	16,3	1,5	17,0	0,9
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de vaca com macedónia ^{1,6,10}	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	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, 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 3º Período Sala de Transição

Ano letivo 2025/2026

Semana de 20 a 24 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Filete de pescada panado no forno com massa e salada de pepino ^{1,4,6,10}	1164	277	10,9	1,6	29,5	2,0	14,4	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Alabote 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									
Sopa	Sopa de curgete e feijão catarino	110	26	2,1	0,3	0,9	0,5	0,6	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com feijão-verde	1181	282	9,3	2,4	32,4	0,7	16,5	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	357	85	2,0	0,3	13,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Escamudo à Gomes de Sá e brócolos ⁴	1179	280	7,1	1,0	31,1	2,5	20,2	1,3
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, 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 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 3º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 27 a 30 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Almôndegas de bovino com arroz branco e salada de beterraba	1566	375	12,8	3,4	44,4	2,1	19,6	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Alabote com molho de cebolada, batata e couve-de-bruxelas ^{1,3,4,6,10}	886	212	10,3	1,5	4,9	0,4	24,2	0,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Jardineira de aves (macedónia) com arroz branco	1473	352	15,3	4,3	33,6	1,7	19,3	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e ervilhas	314	75	2,3	0,3	10,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com massa e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	379	91	5,8	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
Sexta									

Férias de Verão

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, 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