

EMENTA ALMOÇO

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Segunda-feira

Bom Feriado!

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Almôndega de Soja Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-Lombarda e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum 3,4,12	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Salada de Russa (ovo, macedônia e grão-de-bico) 3	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Carne	Feijoadada à Brasileira (Porco) com Arroz 6,12	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Feijoadada à Vegetariana com Arroz branco 12	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Salada Mista 4,12	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate 1,3,6	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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