EMENTA ALMOÇO

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Ervilhas	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Legumes 6,12	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Massa 1,3	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Alho-francês	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista 4,12	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana (ovo, batata, cogumelos, brócolos e pimentos) 3	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
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	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz de açafrão e Salada Mista 12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Massa de Atum com Azeitona e Salada Mista 1,3,4,12	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Soja, Curgete e Milho-doce 1,3,6,12	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz 6,12	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana (couve-repolho e cenoura Arroz 12	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
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

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