



EMENTA

1º CICLO

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
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
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6}	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6}	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

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, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Atum escabeche com milho cozido ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Febras de porco assadas com arroz e brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa (espirais) de Peru com couve de bruxelas ^{1,3,6}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Massa (espirais) com legumes mistos salteados ^{1,3,6}	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA
1º CICLO
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Arroz de cavala com feijão verde ^{3,4,6}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4}	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos salteados	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Salteado de vegetais com bulgur	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Filete de fogueiro assado com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6}	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz e feijão verde ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Salada Russa ^{3,4}	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) e arroz	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massinha de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado com arroz e macedónia	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Vegetariana	Beringela recheada c/ arroz	461	109	2,1	0,3	19,4	2,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Paloco à gomes sá c/ alface ^{3,4}	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e batata	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6}	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6}	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA 1º CICLO

Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Arroz de perú c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão encarnado	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ¹	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Massinha (macarronete) de atum com macedonia ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarronete gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7}	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha ¹	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de pepino ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Jardineira de carne de porco c/ arroz, feijão verde e cenoura	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e arroz	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA 1º CICLO

Semana de 02 a 06 de junho de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Filetes de fogueiro assado com batata cozida e salada de tomate e pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6}	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6}	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com salada de alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 09 a 13 de junho de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ arroz e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

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

FERIADO

Quarta

		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
Prato	Arroz de perú c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão encarnado	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8	4,8	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrétea assado com batata cozida e feijão verde ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ¹	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Cubinhos de carne porco estufada c/ massa (cotovelo) e feijão verde ^{1,3,6}	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com massa e macedónia ^{1,3,6}	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 16 a 20 de junho 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	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Arroz de cavala com feijão verde ^{3,4,6}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4}	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedônia de batata e cogumelos salteados	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
FERIADO									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Massinha de carne com salada de pepino ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA 1º CICLO

Semana de 23 a 27 de junho de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz e macedónia	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Salada Russa ^{3,4}	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz e brócolos	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Vegetariana	Arroz com legumes mistos salteados ^{1,3,6}	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 30 de junho a 04 de julho de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
FERIADO									
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz com feijão verde ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6}	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA
1º CICLO
Semana de 07 a 11 de julho de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz e feijão verde ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Salada Russa ^{3,4}	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Jardineira de porco com arroz e macedónia	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 14 a 18 de julho de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de pepino ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Febras de porco assadas com arroz e brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de tomate ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz e macedónia	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Vegetariana	Arroz com legumes mistos salteados ^{1,3,6}	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 21 a 25 de julho de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Arroz de atum com feijão verde ^{3,4,6}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4}	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos salteados	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Salteado de vegetais com bulgur	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Filete de fogaonero assado com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6}	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas