

EMENTA

Semana de 04 a 08 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Couve-flor	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Legumes ^{1,3,7,12}	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Omelete Simples com Massa de tomatada ^{1,3,12}	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta	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	Batata-doce e Alho-francês	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Salada ^{1,3,6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariana	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3,12}	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	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	Creme de Espinafres	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes ^{1,3,4,7,12}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{1,3,12}	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,12}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz branco e Salada Mista ¹²	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz branco ¹²	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Carne	Farfalle à Carbonara e Salada Mista ^{1,3,6,7,12}	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Farfalle à Vegetariana ^{1,3,12}	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

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.

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

Semana de 11 a 15 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Legumes ^{6,12}	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Chili de Feijão-preto com Arroz 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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e Grão-de-bico	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Atum à Brás e Salada Mista ^{1,3,4,7,12}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Alho-francês e Azeitona à Brás ^{3,5,6,12}	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-Verde ⁶	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de Feijão-encarnado com Arroz ¹²	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Couve-Repolho	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Strogonoff de Frango, Massa e Salada Mista ^{1,3,6,7,12}	535	127	2,5	0,4	12,9	1,0	12,3	0,1
Vegetariana	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Espirais Tricolor ^{1,3,12}	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Bom 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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



EMENTA

Semana de 18 a 22 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Peixe	Lasanha de Atum e Salada Mista ^{1,3,4,7,12}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariano	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,12}	625	148	1,7	0,2	21,5	1,2	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta	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	Creme de Abóbora	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes ^{1,3,6,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}	779	185	3,7	0,5	28,7	1,1	6,9	0,1
Sobremesa	Fruta	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	Espinafres e Cenoura	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista ^{2,3,4,7,14}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariana	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Bom Feriado!

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Ervilhas	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Caril de Frango (Coto), Massa e Legumes ^{1,3,7,12}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
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

EMENTA

Semana de 25 a 29 de agosto de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Curgete	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Legumes ^{1,3,6,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}	666	158	2,7	0,3	17,6	1,7	14,6	0,2
Sobremesa	Fruta	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	Alho-francês e Grão-de-bico	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum ^{3,4,7,12}	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Salada Russa de Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta	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	Canja ^{1,3,12}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Espirais Gratinados com Grão-de-bico, Cogumelos e Pimentos ^{1,3,12}	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	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 Brócolos	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Legumes ^{7,12}	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	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	Abóbora e Acelgas	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita e Salada ^{5,6,12}	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}	453	108	2,0	0,3	14,4	1,3	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta	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, 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