



EMENTA

Semana de 07 a 11 de julho 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e Feijão-branco	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Legumes ^{2,3,4,7,14}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Couve-Lombarda	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Strogonoff de Frango, Massa e Salada Mista ^{1,3,6,12}	535	127	2,5	0,4	12,9	1,0	12,3	0,1
Vegetariana	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa de tomatada ^{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	Acelgas	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Atum à Brás e Salada Mista ^{3,4,5,6,7,12}	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Grão-de-bico e Azeitona à Brás ^{3,5,6,12}	593	141	2,6	0,3	21,1	1,5	7,7	0,1
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	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	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, 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 14 a 18 de julho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino, Arroz branco e Salada ^{6,12}	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz 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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	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
Vegetariana	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,12}	625	148	1,7	0,2	21,5	1,2	10,4	0,1
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	Alho-francês e Batata-doce	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	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e Grão-de-bico	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Prato	Omelete de Salsicha no forno, Massa e Salada ^{1,3,7,9,12}	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Omelete Simples com Massa Primavera ^{1,3,12}	528	103	3,8	0,9	18,4	0,8	6,6	0,2
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	Cenoura e Couve-flor	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Carne	Arroz de Frango e Legumes ^{6,12}	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	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	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



EMENTA

Semana de 21 a 25 de julho de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Carne	Febras de Porco Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,6	2,6
Vegetariano	Bolinhos de Feijão-atarino com Massa de tomatada ^{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
Terça									
Sopa	Cevadinha	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Peixe Panado, Arroz de cenoura e Salada ^{1,2,3,4,6,7,14}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²	470	112	6,9	2,7	7,6	2,0	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,12}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Caril de Frango (Coto), Massa e Salada Mista ^{1,3,7,12}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas e Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	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
Quinta									
Sopa	Creme de Brócolos	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
Sexta									
Sopa	Abóbora e Acelgas	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
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

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 28 de julho a 01 de agosto de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Couve-repolho e Feijão-encarnado	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	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
Terça									
Sopa	Abóbora e Couve-flor	143	34	0,5	0,1	5,6	1,6	1,2	0,1
Peixe	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz e Salada 3,4,12	571	136	6,3	1,4	2,4	0,2	17,3	0,2
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana 3,12	453	108	2,0	0,3	14,4	1,3	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de Alho-francês	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Frango Assado, Batata-frita e Salada Mista 5,6,7,12	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Espirais Tricolor com Feijão-branco 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									
Sopa	Batata-doce e Ervilhas	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Peixe	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura e Salada Mista 1,3,4,6,7,10,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Pataniscas à Vegetariana e Arroz de cenoura 1,3,12	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Cenoura e Agrião	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia 1,3,6,12	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia 1,3,12	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

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 rijá, 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