

EMENTA



Semana de 03 a 07 de agosto 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	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,12}	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Almôndegas de Soja 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

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Alho-francês	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Prato	Massa de Atum, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,12}	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Massa com Salteado de Milho-doce, Cogumelos, Cenoura e Azeitona ^{1,3}	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-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) 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

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Prato	Omelete de Chouriço no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}	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-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Prato	Frango Assado, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 12}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz branco	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, 9Alpo, 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



Semana de 10 a 14 de agosto de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Brócolos ^{1,3,6,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	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	Couve-repolho e Feijão-encarnado	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Prato	Filete de Pescada Panada, Arroz de cenoura, Alface e Beterraba ^{1,2,4,7,10,12,14}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Alho-francês com Arroz branco ^{1,3}	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-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de Frango com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12}	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Strogonoff de Lentilhas com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
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	Cenoura e Couve-flor	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Pepino ^{3,4,12}	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Salada de Ovo com Feijão-frade, Salsa e Cebola 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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ⁶	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Macarronada com Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3,12}	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	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

EMENTA



Semana de 17 a 21 de agosto de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Couve-lombarda	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{6,12}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariano	Hambúrguer de Soja no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{6,12}	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

Terça-feira

		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	Massa de Laços com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Massa de Laços com Queijo, Ervilhas e Cogumelos, Alface e Pepino ^{1,3,7,12}	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-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ¹²	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura 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

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Salada Russa de Atum ^{3,4}	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Salada Russa de Ovo Cozido, Milho-doce, Azeitona e Pimentos ³	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

Sexta-feira

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, 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 24 a 28 de agosto de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Prato	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura, Alface e Milho-doce ^{2,3,4,7,12,14}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas, Arroz de cenoura, Alface e Milho-doce ^{1,3,6,12}	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

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ⁶	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	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	Cevadinha	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Prato	Omelete de Fiambre no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,6,7,12}	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,7,12}	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

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Batata-doce	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Tomate ^{6,12}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariano	Cogumelos Salteados com Batata-frita, Alface e Tomate ^{6,12}	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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Nabo	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Prato	Lasanha de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,7,12}	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Lasanha à Vegetariana (soja) ^{1,3,6,7,12}	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

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