


## Ementa 01 e 04 de Abril 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Vol. En.	Up.	Sel.	K.C.	Apq.	Prot.	Sol.	Vol. En.	Up.	Sel.	K.C.	Apq.	Prot.	Sol.	Vol. En.	Up.	Sel.	K.C.	Apq.	Prot.	Sol.	Vol. En.	Up.	Sel.	K.C.	Apq.	Prot.	Sol.	Vol. En.	Up.	Sel.	K.C.	Apq.	Prot.	Sol.
<b>Sopa</b>							170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	
							Creme de legumes							Sopa Juliana							Sopa de Agrião							Creme de curgete sem batata							
<b>Prato</b>							598k/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	607k/145k cal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g	610k/140k cal	1,89g	0,47g	21,3g	1,7g	12,2g	0,33g	753k/180 kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	
							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Esparguete à Bolonhesa							Frango à camponesa com arroz branco							Bacalhau à Gomes Sá							
<b>Dieta</b>							598k/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	457k/109k cal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	666k/119k cal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	442k/106k cal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g	
							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Bife de frango com arroz branco							Filete Perca com batata cozida							
<b>Vegetariano</b>							793k/189 kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	501k/120k cal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g	614k/146k cal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	232k/55k cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	
							Penne com espinafres e ricotta							Strogonoff de soja com esparguete							Paelha de soja e legumes							Moussaka de legumes							
<b>Acompanhamento</b>							219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18k cal	0,90g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	
							Legumes							Salada							Salada							Salada							
<b>Sobremesa</b>							238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	668k/92k cal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	
							Maçã							Banana							Pudim de Baunilha							Laranja							
<b>Lanche</b>							1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300 kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	
							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Croissant com fiambre							
							289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Açucarado							

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contêm cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Penne com espinafres e ricota contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Filete de Perca contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bolonhesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

## Ementa 07 a 11 de Abril 2025

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa					
<b>Sopa</b>	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	227k/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g					
	Caldo Verde								Sopa Camponesa								Canja de Galinha								Creme de abóbora sem batata								Sopa de feijão branco com couve							
<b>Prato</b>	560k/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g	468k/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	1126k/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g	795k/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g					
	Jardineira de novilho								Salada de grão com bacalhau								Empadão de carne								Arroz frango no forno								Lombo de salmão grelhado com batatinha assada							
<b>Dieta</b>	641k/153kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	621k/148kcal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	7267k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	795k/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g					
	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco								Peixe vermelho no forno com batatinha cozida								Peito de Frango grelhado com esparguete								Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco								Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida							
<b>Vegetariano</b>	483k/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	1010k/242kcal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	906k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g					
	Chili vegetariano com arroz branco								Quinoa com tomate seco e azeitona								Quiche queijo cabra com tomate cherry								Caril de grão com arroz branco								Legumes à brás							
<b>Acompanhamento</b>	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g					
	Salada								Legumes								Salada								Salada								Salada							
<b>Sobremesa</b>	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g					
	Mandarina								Banana								Maçã								Gelatina								Pêra Rocha							
<b>Lanche</b>	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g					
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre								Pão de Mistura com manteiga ou queijo								Pão de Mistura com manteiga ou doce								Pão de Mistura com manteiga ou fiambre								Pão de Mistura com manteiga ou queijo							
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g					
	Sumo								Leite simples								Iogurte Líquido								Leite simples								Iogurte Líquido							

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergênicos:** Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremçoço. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contem glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Peito de frango contém frango Hambúrguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

## Ementa 14 a 18 de Abril 2025


COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira																		
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																														
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal												
<b>Sopa</b>	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	170k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g																			
	Creme de legumes							Sopa de Agrião							Sopa Juliana							Sopa de grão com espinafres																									
<b>Prato</b>	567k/135kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	294k/703kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	19g	0,57g	1017k/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g																			
	Lombo de Porco com arroz de cenoura							Massinha de Peixe							Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas							Bacalhau com natas																									
<b>Dieta</b>	666k/19kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	623k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	442k/106kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g																			
	Bife de frango com arroz de cenoura							Pescada cozida com batata cozida							Peito de frango estufado com arroz branco							Filete Perca com batata cozida																									
<b>Vegetariano</b>	538k/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	280k/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	906k/238kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	586k/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g																			
	Folhado de legumes							Jardineira de soja							Legumes à brás							Farfalle quatro queijos																									
<b>Acompanhamento</b>	79k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g																			
	Salada							Salada							Salada							Legumes																									
<b>Sobremesa</b>	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	762k/182kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g																			
	Laranja							Maçã							Banana							Mousse de Chocolate																									
<b>Lanche</b>	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1591k/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g																			
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo																									
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																			
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Achantado							Leite simples																									

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.




## Ementa 21 a 25 de Abril 2025

 COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Prote.	Sa.										
Sopa	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g												
	Sopa feijão verde								Sopa Camponesa								Creme de curgete sem batata								Caldo Verde															
Prato	716k/171kcal	7,3g	3,6g	14,34g	2,19g	12,92g	0,39g	468k/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	696k/166kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1	695k/166kcal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g												
	Bife de peru com cogumelos com arroz branco								Pescada à Poveira com batatinha assada								Almôndegas com esparguete								Arroz de Polvo															
Dieta	641k/153kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	621k/148kcal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g												
	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco								Peixe vermelho no forno com batatinha cozida								Peito de Frango grelhado com esparguete								Pescada cozida com batata cozida															
Vegetariano	896k/215kcal	14,9g	7,8g	14g	2,4g	6,3g	0,6g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	823k/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g												
	Folhado de espinafres com queijo ricota								Quinoa com tomate seco e azeitona								Quiche alho francês								Penne com espinafres e ricotta															
Acompanhamento	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/26kcal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g												
	Salada								Legumes								Salada								Salada															
Sobremesa	170g/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	239k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	239k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g												
	Mandarina								Maçã								Morangos								Uvas															
Lanche	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g												
	Pão de Mistura com manteiga ou doce								Pão de Mistura com manteiga ou queijo								Pão de Mistura com manteiga ou fiambre								Pão de Mistura com manteiga ou doce															
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g												
Leite simples								Sumo								Iogurte Líquido								Leite simples																

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

## Ementa 28 a 30 de Abril 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																						
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál				
Sopa	183k/43k cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	529k/125 kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	227k/54k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g																		
	Canja de Galinha							Sopa de Agrião							Sopa de feijão branco com couve																								
Prato	675k/160k cal	4,9g	2,2g	17,6g	2,4g	11,6g	0,3g	773k/185 kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g	957k/229k cal	14,3g	5,7g	13g	1,3g	12g	0,72g																		
	Empadão de Carne com arroz							Massada de salmão gratinada							Bifanas com arroz branco																								
Dieta	728k/174k cal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g	459k/110 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	7267k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g																		
	Pernas de Frango assado com esparguete							Medalhões de pescada com arroz branco							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco																								
Vegetariano	614k/146k cal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	232k/55k cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																		
	Paelha de soja e legumes							Moussaka de legumes							Hamburguer vegetariano																								
Acompanhamento	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/26k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g																		
	Salada							Salada							Salada																								
Sobremesa	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g																		
	Maçã							Pêra							Mandarina																								
Lanche	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300 kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g																		
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre																								
	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g																		
Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Líquido																									

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.