



EMENTA

01 e 05 de Setembro de 2025

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de Legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes	1025kj/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Medalhões de pescada braseada com batata assada	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	523Kj/125Kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	201Kj/48Kcal	0,12g	0,009g	12,63g	9,26g	0,54g	0,00g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	607Kj/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Dieta	Peito peru estufado com esparguete	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete	783kJ/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Leite com queijo	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g
Sumo		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598kJ/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Vitela à Sevilhana com massa penne	832Kj/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Sólido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	



EMENTA

08 e 12 de Setembro de 2025

S. JOÃO DE BRITO 08 e 12 de Setembro de 2025			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Jardineira de novilho	560kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	483kj/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Nectarina ou fruta da época	184kj/44kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	0g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kj/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Massinha de Peixe	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280Kj/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melancia ou fruta da época	126kj/30kcal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Frango fricassé com arroz branco	605kj/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g,	0,2g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Bacalhau com natas	1017kj/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Dieta	Filete Perca com batatinha assada	453Kj/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kj/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256Kj/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Iogurte Sólido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Hamburguer de novilho esparguete	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	457Kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Strogonoff de soja com esparguete	501kj/120kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	



EMENTA

15 e 19 de Setembro de 2025

15 e 19 de Setembro de 2025			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Pernas de Frango Assado com Arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Achocolatado	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696Kj/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Dieta	Hamburguer de novilho esparguete	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Quiche alho francês	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melão ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Pescada à Poveira com batatinha assada	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Filete Dourada com batata assada	631Kj/150Kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pudim de Baunilha ou fruta da época	668Kj/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas	2943kJ/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz cenoura	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Nectarina ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g



EMENTA

22 e 26 de Setembro de 2025

22 e 26 de Setembro de 2025			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete	539kJ/129kcal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	457kJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	783kJ/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Filete Perca com batata cozida	442kJ/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227kJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Bife de novilho de cebolada com puré de batata	720kJ/172Kcal	8,4g	0,9g	15g	1,8g	10g	0,15g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Quiche queijo cabra com tomate cherry	1010kJ/242kcal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Massada de salmão gratinada	771kJ/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Dieta	Medalhões de pescada com arroz de cenoura	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época	536Kj/128Kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Empadão de Carne com arroz	675kJ/160kcal	4,9g	2,2g	17,6g	2,4g	11,6g	0,3g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz branco	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Tortilha de batata e cebola	548kJ/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Bolo de Arroz	1684kJ/402kcal	20,2g	3,1g	49,4g	29.6g	5g	0,8g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g



EMENTA

29 e 30 de Setembro de 2025

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Frango assado no forno arroz de ervilhas	788kJ/188kcal	11g	2,3g	11g	1,1g	12g	0,38g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melão ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Salada de grão com bacalhau	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Nectarina ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Mistura com fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Sólido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
5ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								

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.