



EMENTA

05 a 09 de Janeiro de 2026

05 a 09 de Janeiro de 2026			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de legumes	170k/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas	2943kj/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g
	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	Pêra ou fruta da época	398kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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	
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	Banana ou fruta da época	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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 puré de batata	391kj/93kcal	3,6g	1,3g	8,2g	1,3g	7,5g	0,52g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	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	Almôndegas com esparguete	696Kj/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558Kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço 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 tremço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Legumes à brás contêm 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 tremço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. 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. Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Strogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Legumes campestres podem 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. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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

12 a 16 de Janeiro de 2026

			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	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457KJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de misutra com marmelada ou 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
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Chili de carne com arroz branco	630KJ/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	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	Pêra ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	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	Uva ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Hamburguer de frango panado corn flakes com arroz branco	815KJ/195kcal	8g	1,4g	24g	1,4g	7,8g	0,87g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	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	Laranja ou fruta da época	170KJ/41 Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Chili com carne contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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

19 a 23 de Janeiro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	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	Bife de peru com cogumelos com arroz branco	716KJ/171Kcal	7,3g	3,6g	14,34g	2,19g	12,92g	0,39g
	Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco	511KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com doce ou 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
3ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305KJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Farfalle com legumes salteados e salmão	883KJ/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448KJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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	Banana ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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	Sopa de feijão branco com couve	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Carne de novilho estufada com purê de batata	5277KJ/126Kcal	7,16g	2,75g	6,63g	1,1g	9,18g	0,5g
	Dieta	Hamburguer de frango do campo com massa penne	6267KJ/149Kcal	4,4g	1,1g	14g	1,8g	14g	1,37g
	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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 à brás	837KJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g
	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	Laranja ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	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
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou 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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e 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. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. . Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. 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

26 a 30 de Janeiro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)					
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.
2ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	607kJ/145kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g
	Dieta	Peito peru estufado com esparguete	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Leite simples	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
3ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Iogurte Sólido	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
4ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g
	Prato	Frango à camponesa com arroz branco	610kJ/146kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g
	Dieta	Pernas de Frango cozidas com arroz branco	457kJ/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com Marmelada ou manteiga	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Leite simples	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
5ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g
	Prato	Empadão de Salmão	598kJ/143kcal	5,3g	2,1g	9,7g	3,1g	5,9g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280kJ/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170kJ/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Iogurte Líquido	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
6ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g
	Prato	Carbonara	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g
	Dieta	Hamburguer de novilho esparguete	7267kJ/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Sumo	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Empadão Salmão contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Carbonara contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango Pode conter vestígios de aipo Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Molho de tomate contêm vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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.