



EMENTA

02 a 06 de Março de 2026

			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	Bife de peru com cogumelos com pure de batata	724Kj/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666Kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	Laranja ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	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	Canja de Galinha	183Kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Lasanha de Atum	491Kj/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida	388Kj/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	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	Pêra ou fruta da época	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 Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305Kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Empadão de carne com arroz	675Kj/160kcal	4,9g	2,2g	17,6g	2,4g	11,6g	0,3g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco	449Kj/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uvas ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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	Creme de curgete sem batata	99Kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Vitela à Sevilhana com esparguete	832Kj/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g
	Dieta	Hamburguer de frango com esparguete	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	Maçã ou fruta da época	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 Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6ª	Sopa	Sopa de grão com nabijas	268Kj/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	Prato	Filete de pescada com arroz de tomate	1613Kj/385Kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448Kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280Kj/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Legumes	219Kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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: Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. 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.

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

09 a 13 de Março de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Pizza	861,8kJ/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz branco	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	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
3ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589KJ/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	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 misutra com queijo ou manteiga	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 de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	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	Mandarina ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	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
5ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Hamburguer no pão com batata palha							
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Chili vegetariano	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	Banana ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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	Sopa de feijão branco com couve	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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	Mousse de Chocolate ou fruta da época	762KJ/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g
	Lanche	Pão de misutra com queijo ou manteiga	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Sumo	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 Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Quinoa com legumes contém sulfitos e 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 Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Peito de frango contém frango Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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

16 a 20 de Março de 2026

16 a 20 de Março de 2026			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	Lombo de Porco com arroz de ervilhas	567kj/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	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 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
3ª	Sopa	Canja de Galinha	183kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Farfalle com legumes salteados e salmão	883Kj/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552Kj/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Vegetariano	Tortilha de vegetais	889Kj/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	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 Achocolatado	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Novilho estufado à antiga com puré de batata							
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	485kj/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	383kj/91kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	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
5ª	Sopa	Creme cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Frango camponesa com massa penne	617Kj/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Folhado de espinafres com queijo ricota	896Kj/215Kca	14,9g	7,8g	14g	2,4g	6,3g	0,6g
	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 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
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	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	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Feijão com tofu e cogumelos	393Kj/93kcal	3,3g	0,7g	9,7g	1,4g	6,2g	0,6g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Mandarina ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Feijão com tofu e cogumelos contém sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais com glúten, frutos de casca rija e tremço. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Novilho estufado à antiga contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. 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. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. . Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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

23 a 27 de Março de 2026

23 a 27 de Março de 2026			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Jardineira de novilho	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	Uvas ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	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
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Massada de atum							
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	523KJ/125Kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Mandarina ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Bife vaca cebolada com arroz cenoura	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793KJ/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	1285KJ/307Kcal	19g	2,5g	31g	2,6g	4,5g	0,68g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Pernas de frango assado com massa fuslili tricolor	688KJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Dieta	Pernas de frango cozido com massa fuslili tricolor	688KJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	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	Abacaxi ou fruta da época	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
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598KJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	Pêra ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
		Sumo	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 Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango 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. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. . Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa fusili tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Arroz de cenoura pode 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.



EMENTA

30 a 31 de Março de 2026

30 a 31 de Março de 2026			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305kJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Lasanha de Frango	821kJ/197Kcal	11,7g	3,9g	10,1g	1,7g	12,7g	0,3g
	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	Pêra ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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 de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Pasteis bacalhau no forno com arroz de feijão	691kJ/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Dahl lentilhas com arroz	662kJ/158Kcal	5,6g	1,7g	22,0g	2,2g	6,4g	0,43g
	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 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
4ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
5ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremço. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Lasanha de frango contém cereais que contêm glúten e leite. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Arroz de feijão conter vestígiosde aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.