



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal	
2ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
3ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Bifanas com esparguete cozido	1097Kj/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	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	Banana 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	Creme cenoura	210Kj/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433Kj/103Kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598Kj/143Kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	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 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	
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Molho de tomate conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.



			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	Hamburguer de novilho com massa fusilli tricolor	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Dieta	Pernas de frango cozido com massa fusilli tricolor	688Kj/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Vegetariano	Burguer Vegetariano com massa fusilli tricolor	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	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	
3ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99Kj/24Kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g.
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589Kj/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	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	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	Banana ou fruta da época	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	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	
4ª	Sopa	Caldo Verde	210Kj/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Macarrão com carne	821Kj/196Kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Dieta	Peito peru estufado com esparguete	731Kj/175Kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	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	Mandarina 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 misutra com fiambre ou manteiga	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Sumo		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	Gratinado de salmão com trio de Couves	896Kj/216Kcal	15,9g	6g	8,5g	2,5g	9,7g	0,3g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552Kj/132Kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280Kj/66Kcal	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	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	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 de grão com nabiças	268Kj/64Kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,4g
	Prato	Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas	2943Kj/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz branco	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	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
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 grão com nabiças contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. 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. Empadão de lentilhas contêm 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 tremoço. Burguer vegetariano contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de Robalo contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo. Stogonof de novilho contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de frango contêm frango Macarrão com carne contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Perna de frango 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. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	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	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
	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	
3ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Lombo de salmão grelhado com batatinha assada	795kJ/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Dieta	Filete de Pescada em cama de Legumes com batata cozida	388kJ/92,64kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g
	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
	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	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	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Bife vaca cebolada com arroz de ervilhas	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	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	Banana ou fruta da época	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	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 mantiga	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	Sopa de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	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	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	
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Hamburguer de frango panado com flakes com arroz cenoura	815kJ/195kcal	8g	1,4g	24g	1,4g	7,8g	0,87g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kJ/116kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	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	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	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
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. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Farfalle quatro queijos contêm cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremçoço. Quinoa com legumes contêm sulfitos e 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. Lasanha de atum contêm cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido 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. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura	625kj/149kcal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz de cenoura	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	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 Líquido		289kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
3ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Empadão de atum	326kj/77kcal	1,6g	0,7g	8,8g	1,1g	6,9g	0,8g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kj/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kj/178kca	12,8g	10,9g	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	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	
4ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Tandoori de frango com esparguete	605kj/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g
	Dieta	Hamburguer de frango com esparguete	641kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Strogonoff de soja e espargos com arroz branco	540/129Kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g
	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	200kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
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	Omelete com arroz de ervilhas	640kj/153kcal	7,3g	2,4g	16g	2,4g	7,4g	0,59g
	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	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ou fruta da época	762kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g
	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	
6ª	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 massa penne	832kj/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g
	Dieta	Peito de peru estufado com massa penne	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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	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 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	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Frango Tandoori contém mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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. 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

27 a 30 de Abril de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Lasanha de Carne	708Kj/169Kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	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	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 Líquido		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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598Kj/143Kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448Kj/106Kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411Kj/98Kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	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 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	
4ª	Sopa	Sopa Camponesa	237Kj/56Kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Pernas de Frango assado com batata assada	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz cenoura	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	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	Pêra 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	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
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	Pescada cozida com batata cozida	598Kj/143Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Dahl lentilhas	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	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	Croissant com fiambre	1256Kj/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Leite Simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremoço. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremoço. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura 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. Cenoura 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.