



			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	Pizza	861,8kj/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	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	Gelado ou fruta da época	536kj/128Kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g
	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 / fruta	1082kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte natural ou de aromas sólido	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	Arroz de Atum	433kj/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552kj/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kj/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra	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 / fruta	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	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Bife vaca cebolada com puré de batata	560kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com massa penne	537kj/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g
	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	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 fiambre / fruta	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								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
6ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Chili de carne com arroz branco	630kj/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kj/178kca	12,8g	10,8g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Morangos	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 / fruta	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 contêm os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. 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. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Chilli com carne contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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

08 a 12 de Junho de 2026

			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	Bife de peru de cebolada com arroz branco	625kJ/149kcal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	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	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 queijo / fruta		1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
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	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	Uva	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 / fruta		1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
	Lanche								
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	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	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 / fruta		1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
Leite simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
6ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,0g
	Prato	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Mandarina	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 fiambre / fruta		1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
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 Legumes pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe, 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. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido 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. 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99k/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Lasanha de Carne	708k/169kcal	8,6g,	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485k/116kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280k/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga / fruta	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200k/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Creme cenoura	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Perca com molho de limão e batata cozida	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621k/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Pêra	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga / fruta	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte natural ou de aromas sólido		200k/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Pernas de Frango assado com esparguete	728k/174Kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g
	Dieta	Hamburguer de novilho esparguete	7267k/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	723k/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana	289k/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo / fruta	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289k/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
5ª	Sopa	Sopa feijão verde	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Filete de pescada com arroz de tomate	1613k/385kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Dieta	Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida	388k/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614k/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Abacaxi	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga / fruta	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Sumo		200k/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
6ª	Sopa	Caldo Verde	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Carbonara	511k/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558k/1Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809k/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	299k/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre / fruta	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200k/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. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, 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. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja 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. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Lasanha de carne contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Camponesa	237k/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Tandoori de frango com arroz de cenoura	605k/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793Kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Vegetariano	Legumes à brás	906Kj/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra	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 / fruta	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	Sopa Juliana	176k/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	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	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Acompanhamento	Legumes	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Uva	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 fiambre / fruta	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 Abóbora	305Kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	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	Hamburguer vegetariano com esparguete	783Kj/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja	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 queijo ou manteiga / fruta	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	Canja de Galinha	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Omelete com arroz branco	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442Kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	Vegetariano	Dahl lentilhas	662Kj/158Kcal	5,6g	1,7g	22,0g	2,2g	6,4g	0,43g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	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 / fruta	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	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Vitela à Sevilhana com massa penne	832Kj/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g
	Dieta	Bife de frango com massa penne	2558Kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742Kj/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana	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 manteiga ou queijo / fruta	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte natural ou de aromas sólido		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. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Gratinado de soja contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremço. Burguer vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Empadão de lentilhas contém cereais que contém glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Contém leite, mostarda, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos e ovo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Macarrão com carne contém cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Frango Tandoori contém mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Massa penne contém cereais que contém glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contém glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696kJ/166kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	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	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 / fruta	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 grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	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	Pescada cozida com batata cozida	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Feijão com tofu e cogumelos	400kJ/95kcal	3,4g	0,7g	9,5g	1,7g	6,7g	0,5g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Morangos	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 / fruta	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								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
5ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								

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 tremço. Sopa de agrião 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 Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Arroz de feijão contêm 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. . Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida 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.