



# EMENTA

20 a 24 de Julho 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	Hamburguer de novilho esparguete	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	2588Kj/kcal	2,8g	1,3g	16g	0,4g	1,8g	0,26
	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	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 / 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	
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99Kj/24Kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Perca com molho de limão e batata cozida	448Kj/106Kcal	2,7g	0,4g	10,3g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552Kj/132Kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	1,2g	0,3g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742Kj/178Kcal	12,8g	10,5g	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	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 / 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	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	Peito de Frango grelhado com arroz cenoura	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	1285Kj/307Kcal	19g	2,5g	31g	2,6g	4,5g	0,66g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/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 fiambre / 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	
5ª	Sopa	Creme de legumes	170Kj/40Kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Massada de bacalhau	400Kj/94Kcal	0,3g	0,3g	12g	1,6g	8,9g	0,9g
	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	Melancia	126Kj/30Kcal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	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 / 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	
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Estufado de frango com grão de bico com arroz branco	475Kj/112Kcal	5,4g	0,7g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457Kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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	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 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: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Farfalle quatro queijos contêm cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Feijão com tofu e cogumelos contêm sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais com glúten, frutos de casca rija e tremoço. Pataniscas de legumes contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Massada de bacalhau contêm cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos e ovo Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contêm leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Etufado de frango com grão de bico contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremoço. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contêm frango Bife de frango contêm leite Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. glúten. Puré de batata contêm 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

13 a 17 de Julho de 2026

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		VaL. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Rolo de carne com esparguete	792kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Dieta	Peito peru estufado com esparguete	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	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	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 / 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
3 <sup>a</sup>	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Filete de pescada com arroz de tomate	1813kJ/385Kcal	31g	3,9g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	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	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 / 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
4 <sup>a</sup>	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	860kJ/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kJ/116Kcal	5,03g	1,14g	12,23g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz de cenoura	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	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 / 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
5 <sup>a</sup>	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Polvo	695kJ/166kcal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	9,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	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 / 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
6 <sup>a</sup>	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Frango camponesa com massa penne	617kJ/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267kJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	0,5g
	Vegetariano	Folhado de espinafres com queijo ricota	896kJ/215kcal	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	Melão	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 / 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: 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. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Paelha de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. 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 tremoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. 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 tremoço. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de dourada contém peixe. 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. 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 Rolo de Carne contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Massa penne 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. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. 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.



# EMENTA

06 a 10 de Julho de 2026

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Acu.	Prot.	Sal	
2ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Bife de peru com cogumelos com arroz branco	716k/171Kcal	7,3g	3,6g	14,34g	2,19g	12,92g	0,39g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz branco	621k/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Legumes à brás	906k/218.kcal	15g	3,1g	16,0g	1,3g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,03g
	Sobremesa	Pêra	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 / 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
3ª	Sopa	Caldo Verde	210Kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Filete de robalo com batatinha assada	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	8,9g	1,4g	17,36g	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Legumes	219Kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	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 queijo / fruta	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Íogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4ª	Sopa	Sopa de Agrião	529Kj/126kcal	4,8g	0,9g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete	539Kj/129kcal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g
	Dieta	Peito Perú estufado com esparguete	731Kj/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	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	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 fiambre / 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
5ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Lasanha de Atum	491Kj/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442Kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	3g	0,20g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791Kj/189Kcal	9,5g	7,8g	20,1g	3,5g	5,3g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana	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 / fruta	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Íogurte natural ou de aromas sólido	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
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 pato	1121Kj/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666Kj/159kcal	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	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Gelatina	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 queijo / 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 conter os seguintes alérgenos: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço 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. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Penne com espinafres e ricotta contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo 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, mostarda, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos e ovo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. 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 Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém 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. Peito de frango contém frango Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida 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. Feijão verde cozido 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

01 a 03 de Julho de 2026

		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	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Jardineira de novilho	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Peito de peru estufado com massa penne	1117kJ/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,9g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uvas	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 / 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	
5ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Massada de atum	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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/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	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 / 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	
6ª	Sopa	Sopa de grão com nabijas	268kJ/64kcal	2,0g	0,4g	9,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	Prato	Stroganoff 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	0,39g
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco	449kJ/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	2,48g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana	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 / 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 conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com nabijas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. 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 contem glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Massada de atum contém cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Arroz de ervilhas 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.