



EMENTA

03 a 04 de Setembro de 2026

S. JOÃO DE BRITO 03 a 04 de Setembro 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								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
5ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Massinha de maruca com legumes	511kJ/121kcal	2g	0,3g	12g	2,2g	13,8g	0,3g
	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	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
6ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Dieta	Peito de Frango assado com arroz branco	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	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	

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 Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Massinha de maruca contém cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos.

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

07 a 11 de Setembro de 2026

07 a 11 de Setembro 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	Vitela à Sevilhana com arroz de ervilhas	690Kj/164,9Kcal	7,22g	1,69g	13,23g	1,69g	12,58g	0,55g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	783kj/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Nectarina	184kj/44kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	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 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	
3ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Perca com molho de limão com arroz de cenoura	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	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	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 / 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 de peru com cogumelos com esparguete	724kj/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	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	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
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	Empadão de atum	326kj/77kcal	1,6g	0,7g	8,8g	1,1g	6,9g	0,8g
	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/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	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 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 de grão com nabijas	268kj/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,4g
	Prato	Rolo de carne com arroz branco	906kj/217kcal	10,9g	4,2g	20g	3,0g	11,4g	0,3g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kj/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz	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	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 grão com nabijas 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. Sopa de Abóbora contêm sulfitos. 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 Filete de dourada contêm peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, mostarda, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, moluscos e ovo. Rolo de Carne contêm cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vetigios de aipo e sementes de sésamo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bife de peru com cogumelos contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Vitela contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



EMENTA

14 a 18 de Setembro de 2026

14 a 18 de Setembro 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	Pizza	861,8Kj/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	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	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	
3ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Farfalle com legumes salteados e salmão	883Kj/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448Kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700Kj/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	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	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	Tandoori de frango com arroz branco	605Kj/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g,	0,2g
	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	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	Sopa de Agrião	529Kj/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Lombo de salmão grelhado com batata a murro	795Kj/133Kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598Kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	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 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	
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181Kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Bifanas com esparguete cozido	1097Kj/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	457Kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	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	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	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
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. 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 tremço. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. 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 tremço. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. 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 Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Farfalle com legumes salteados e salmão contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Frango Tandoori contêm mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de peru frito Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. 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.

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

21 a 25 de Setembro de 2026

21 a 25 de Setembro de 2026			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	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	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 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	
3ª	Sopa	Canja de Galinha	183kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Filete de robalo com batatinha assada	589Kj/141Kca l	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	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,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	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
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	Bolonhesa de frango	352kj/83kcal	2,2g	2,2g	2,2g	1,5g	13,8g	0,3g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457Kj/109Kca l	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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	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	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Iogurte natural ou de aromas sólido		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	Creme de legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g,
	Prato	Tortilha de bacalhau com espinafres	468kj/112kcal	5g	1,8g	5,5g	1,2g	11,2g	1,1g
	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	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	
6ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g,
	Prato	Lombo de Porco com arroz de feijão	567kj/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz cenoura	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	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	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: 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. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, 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 Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Tortilha de bacalhau com espinafres contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa de frango contém aipo e sulfitos. Pode conter vestígios de cereais que contêm glúten. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Arroz de feijão conter vestígiosde aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida 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. 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

28 a 30 de Setembro 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	Hamburguer de frango panado corn flakes com arroz branco	815Kj/195kcal	8g	1,4g	24g	1,4g	7,8g	0,87g
	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	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
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	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	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	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
Leite Simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Bife vaca cebolada com arroz cenoura	560Kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	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	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	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Iogurte natural ou de aromas sólido		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
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 Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda 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. 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. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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.