



EMENTA

01 a 02 de Outubro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	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	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Filete Dourada com batata assada	631kJ/150Kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442kJ/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	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	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 queijo ou manteiga / Fruta	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
6ª		Iogurte natural ou de aromas sólido	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696kJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Dieta	Hamburguer de frango com esparguete	641kJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	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	Melão 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 / Fruta	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	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 agrião pode conter vestígios de aipo. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Filetes de Solha ao Vapor contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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

06 a 09 de Outubro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)					
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.
2ª	Sopa							
	Prato							
	Dieta							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
	Reforço da Manhã							
	Lanche							
3ª	Sopa	Creme de legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,
	Prato	Lasanha de Atum	491kj/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kj/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo / Fruta	1483kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g
	Prato	Lombo de porco com ameixas com arroz de cenoura	567kj/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793Kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g
	Vegetariano	Quiche alho francês	823kj/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga / Fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
5ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,
	Prato	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kj/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga / Fruta	1483kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
6ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g
	Prato	Arroz frango no forno	1126kj/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kj/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Melancia ou fruta da época	126kj/30kcal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	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	3,2g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Carne de frango (50%), óleo vegetal (girassol, colza), água, cornflakes (11%) (milho, açúcar, sal, extrato de malte de cevada), farinha de trigo, amido, sal, sêmola de trigo duro, glúten de trigo, amido modificado (contém trigo), especiarias, agentes levedantes (difosfatos, carbonatos de sódio), extrato de levedura, dextrose. Pode conter aipo, soja e leite. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Bife de frango contém leite. Arroz branco 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. 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

12 a 16 de Outubro de 2026

12 a 16 de Outubro de 2026			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	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 Assado com Arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	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	Pêra 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 queijo / Fruta	1137kj/318,6Kcal	12,1g	8,7g	44,5g	18,5g	7,3g	0,8g
Leite simples		200kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Lombo de salmão grelhado com batatinha assada	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	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 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	
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Carne de novilho estufada com massa penne	860KJ/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Quiche queijo cabra com tomate cherry	1010kj/242kcal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva 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 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	
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Arroz de Peixe	537kj/127kcal	2,6g	0,5g	18,1g	1,8g	8,0g	0,2g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada 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	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 / 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	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 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	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 / 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. Estufado de frango com grão de bico contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremço. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de Salmão contém peixe. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida 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. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. 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

19 a 23 de Outubro de 2026

19 a 23 de Outubro de 2026			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	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	Pernas de Frango assado com arroz de ervilhas	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	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	Pêra 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 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	
3ª	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	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552kj/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kj/178kcal	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	Uva 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 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	Esparguete à Bolonhesa	607Kj/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com esparguete	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	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 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	
5ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	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	Filete de pescada em cama de legumes assado no forno com batata cozida	388Kj/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	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	Melão 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 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	
6ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kj/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Vitela à Sevilhana com puré de batata	521Kj/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	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 / Fruta	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	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Frango Assado pode conter vestígios de aipo. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, cereais que contêm glúten, crustáceos, moluscos, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pão de Deus contém glúten, soja, ovos e produtos à base de ovo e Leite. Pode conter vestígios de futos de casca rija e sulfitos. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Barrinhas de pescada contém peixe e trigo. Poderá conter vestígios de crustáceos, moluscos, ovos e leite. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Batata cozidapode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de feijão conter vestígiosde aipo. Bife de frango contém leite. Arroz branco 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.

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

26 a 30 de Outubro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99Kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Strogonoff de novilho com esparguete	2641Kj/631Kcal	41,5	17,6	12,7	1,5	52,4	0,43
	Dieta	Peito de Frango grelhado com esparguete	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	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 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	
3ª	Sopa	Sopa de grão com nabiças	268Kj/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	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	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	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	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Frango camponesa com massa penne	617Kj/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411Kj/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva 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 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	
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183Kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Perca com molho de limão e batata cozida	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	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	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 ou manteiga / 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	
6ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305Kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Bife de peru com cogumelos com arroz de ervilhas	677Kj/161Kcal	6,79g	3,51g	12,86g	2,15g	13,14g	0,38g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz cenoura	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz	1025Kj/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557
	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 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	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de novilho contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Peito de frango contêm frango. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Penne com espinafres e ricota contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Sopa de grão com nabijas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Paelha à Valenciana contêm moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida 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. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Massa penne contêm cereais que contêm glúten. Massa penne contêm cereais que contêm glúten. Tortilha de Legumes contêm leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Filetes de Solha ao Vapor contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contêm sulfitos. 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. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, 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.