



EMENTA

03 e 07 de Novembro de 2025

03 e 07 de Novembro de 2025			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	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	Frango camponesa com massa fuzili tricolor	617Kj/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666Kj/119Kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	Laranja ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	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	Bacalhau à Gomes Sá	753Kj/180Kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g
	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	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	Laranja ou fruta da época	762Kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	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 feijão verde	181Kj/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Carne de novilho estufada com esparguete	860Kj/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Dieta	Peito peru estufado com esparguete	731Kj/175Kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	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	Uvas ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite Simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	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	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490Kj/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	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 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	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite Simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
6ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99Kj/24Kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g,
	Prato	Chili de carne com arroz branco	630Kj/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco	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	Banana ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Chilli com carne contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Novilho estufado à antiga contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Legumes campestres podem 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. Feijão verde cozido 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 branco pode conter vestígios de aipo. Massa fusili tricolor contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo.

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



EMENTA

10 e 14 de Novembro de 2025

10 e 14 de Novembro de 2025			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	Massada de salmão gratinada	771kj/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Dieta	Filete Perca com batata cozida	442kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kj/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Caldo Verde	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Bife de peru de cebolada com arroz branco	625kj/149kcal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g
	Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Quiche alho francês	823kj/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã e Castanhas assadas	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	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
4ª	Sopa	Sopa de Agrião	529kj/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	607Kj/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Dieta	Peito peru 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	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Mandarina ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
5ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Salada de grão com bacalhau e ovo	468kj/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	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	Gelatina ou fruta da época	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6ª	Sopa	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 de cenoura	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	Banana ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		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 alergénios: 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. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Penne com espinafres e ricota 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 Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bife de frango contém leite Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, 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. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. . Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. 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

17 e 21 de Novembro de 2025

			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	Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas	2943Kj/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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	Laranja ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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 feijão verde	181Kj/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Farfalle com legumes salteados e salmão	883Kj/212Kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Dieta	Lombo de salmão assado no forno com batatinha cozida	795Kj/133Kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	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 Rocha 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	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa Camponesa	237Kj/56Kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Pernas de Frango assado com batata frita	728Kj/174Kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666Kj/119Kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Moussaka de legumes	232Kj/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598Kj/143Kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	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	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	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	210Kj/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Empadão de carne	531Kj/127Kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g
	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 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	Mandarina ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

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 contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de Feijão Verde 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. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremço e sementes de sésamo. 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 tremço. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Bife de frango contém leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Stogonoff de novilho contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. . Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. 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

24 e 28 de Novembro de 2025

			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	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558KJ/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	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	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	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	523KJ/125Kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g
	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	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	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	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kJ/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	1285kJ/307Kcal	19g	2,5g	31g	2,6g	4,5g	0,68g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com maneita ou marmelada	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	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Tortilha de batata e cebola	548kJ/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	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 manteiga ou queijo	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	Rancho	528kJ/126kcal	7,2g	2,1g	7,2g	1,8g	8,1g	0,5g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	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	Croissant com fiambre	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Iogurte Líquido		289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, 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. Contém creais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite, mostarda, soja e tremço. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter 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.

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.