



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa	Sopa Camponesa	237KJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Bacalhau Espiritual	530KJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448KJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	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	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
3 ^a	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265KJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Pizza	861,8KJ/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	Dieta	Bifes de frango com arroz branco	666KJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700KJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja 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
4 ^a	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99KJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Pato no Forno	1121KJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Peito de peru estufado com massa penne	1117KJ/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g
	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	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 fiambre ou manteiga	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
5 ^a	Sopa	Creme de legumes	170KJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Gratinado de Salmão com Legumes	1112KJ/268kcal	20,9g	6,7g	6,1g	1,6g	13,9g	0,3g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598KJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	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	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	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 ^a	Sopa	Sopa de Agrião	529KJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Rolo de carne com arroz branco	906KJ/217kcal	10,9g	4,2g	20g	3,0g	11,4g	0,3g
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz branco	511KJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes 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 tremoço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm gluten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Folhado de Legumes contém cereais que contêm gluten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo. Folhado de legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pão de mistura com queijo ou manteiga contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Iogurte Líquido contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pão de mistura com fiambre ou manteiga contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Legumes campestris podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm gluten. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida 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**

22 e 23 de Dezembro de 2025

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	0,1g
	Prato	Lombo de Porco om arroz de cenoura	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g
	Dieta	Tranche de Garoupa em cama de Legumes com batata cozida	388kJ/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g
	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	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
3 ^a	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	0,0g
	Prato	Arroz de Peixe	537kJ/127kcal	2,6g	0,5g	18,1g	1,8g	8,0g
	Dieta	Medalhões de Pescada com Legumes	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g
	Vegetariano	Chili vegetariano	483kJ/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
	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	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
4 ^a	Sopa							
	Prato							
	Dieta							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
	Reforço da Manhã							
	Lanche							
5 ^a	Sopa							
	Prato							
	Dieta							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
	Reforço da Manhã							
	Lanche							
6 ^a	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. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Arroz de peixes contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

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



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Jardineira de novilho	641KJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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	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 misutra com fiambre ou manteiga	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
3 ^a	Sopa	Sopa de grão com nabícas	268kJ/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	Prato	Pescada à Poveira com batatinha cozida	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	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	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	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
4 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
5 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
6 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com nabícas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. 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.