



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457kJ/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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	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
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	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	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	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 queijo ou manteiga	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
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Bife vaca cebolada com puré de batata	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793kJ/189kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	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	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	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	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589kJ/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	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	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 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 de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Bifanas com esparguete cozido	1097kJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558kJ/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	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	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	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Sólido	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 de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata 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. Quinoa com legumes contém sulfitos e 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. Paelha de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de Robalo contém peixe. 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. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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. 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

11 a 15 de Maio 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	Bife de peru com cogumelos com massa fusilli tricolor	724kJ/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	Dieta	Pernas de frango grelhado com massa fusilli tricolor	688kJ/164kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	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 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
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	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	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 Novilho estufada com arroz branco	768kJ/183kcal	9,73g	3,18g	14,03g	1,87g	10,86g	0,33g
	Dieta	Hamburguer de frango do campo grelhado com arroz branco	641kJ/153kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	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 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
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Bacalhau à brás	837kJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g
	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	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	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 fiambre ou manteiga	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Sólido	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6ª	Sopa	Caldo Verde	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	Peito de Frango grelhado com esparguete	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	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: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Sopa de Abóbora contem sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contêm cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. 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 tremçoço. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Novilho estufado à antiga contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido 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. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém 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.



			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 massa fuslili tricolor	688kJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Dieta	Pernas de frango cozido com massa fuslili tricolor	688kJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	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 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	
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/178kca	12,8g	10,9	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 fiambre ou manteiga	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Sólido		289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
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 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	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 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	
5ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	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 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/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	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
Iogurte Líquido		289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	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	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	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	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes 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 Jardineira de soja contém 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. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Vitela contém 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. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa fuslili tricolor contém 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora sem batata	99k/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	<b>Prato</b>	Rolo de carne com esparguete	782k/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	<b>Dieta</b>	Peito de Frango grelhado com esparguete	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	<b>Vegetariano</b>	Penne com espinafres e ricotta	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Laranja ou fruta da época	170k/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	<b>Reforço da Manhã</b>	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de misutra com queijo ou manteiga	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Sólido		289k/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
3ª	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com nabiças	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	<b>Prato</b>	Paelha à Valenciana	656k/155kca	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Banana ou fruta da época	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Reforço da Manhã</b>	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Leite Simples		200k/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
4ª	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	<b>Prato</b>	Frango camponesa com massa penne	617k/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g
	<b>Dieta</b>	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	<b>Vegetariano</b>	Tortilha de legumes	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Uva ou fruta da época	398k/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	<b>Reforço da Manhã</b>	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Leite Achocolatado		200k/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	<b>Prato</b>	Pasteis bacalhau no forno com arroz de feijão	691k/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	<b>Dieta</b>	Perca com molho de limão e batata cozida	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de vegetais	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Legumes	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi ou fruta da época	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Reforço da Manhã</b>	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Sólido		289k/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora	305k/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com puré de batata	515k/122kcal	4,5g	1,5g	0,6g,	0,1g,	19,9g	0,2g
	<b>Dieta</b>	Peito de peru estufado com arroz cenoura	511k/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes com arroz	1025k/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76k/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ou fruta da época	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Reforço da Manhã</b>	Pêra ou Maçã	238k/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de misutra com queijo ou manteiga	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289k/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 de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de abóbora sem batata 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. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. 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. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Rolo de Carne contém cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de frango contém frango. 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 feijão contém vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. 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.