

EMENTA ALMOÇO

Semana de 06 a 10 de outubro de 2025

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Agrião	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Acelgas	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Empadão à Vegetariana	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-Verde	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Carne de Porco com Ananás, Massa e Legumes	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês e Grão-de-bico	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Arroz de Atum e Salada Mista	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Couve-flor	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Carne	Frango Estufado com Ervilhas e Cenoura com Massa	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Feijão-branco e Macedónia	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

pel' Conselho Executivo

Abel Freitas

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA ALMOÇO

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de Brócolos	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Legumes 1,2,4,7,10,12,14	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
Vegetariana	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) 1,3,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Caril Frango (Coto, Massa e Salada Mista) 1,3,7,12	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura 3,12	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-Lombarda e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco e Salada Mista 1,3,6,7,12	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete 7,12	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes 1,3,6,12	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (soja) 1,3,6,10,12	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Fogonero à Gomes Sá e Salada Mista 3,4,12	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Pimentos	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

pel' O Conselho Executivo

Isabel Freitas

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA ALMOÇO

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Ervilhas	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Salada Mista ^{6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Almôndegas de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura ^{1,3}	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Alho-francês	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes ^{1,3,4,7,12}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Soja, Curgete e Milho-doce ^{1,3,6,12}	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,12}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz de açafrão e Salada Mista ¹²	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Filete de Pescada no forno, Batata corada e Salada Mista ^{4,12}	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana ³	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de Grão-de-bico com Arroz ¹²	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

pel' Conselho Executivo

Abbas el Guibas

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas