



EMENTA

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Massa Atum e Legumes 1,3,4	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariana	Massa com Salteado de Cogumelos, Curgete e Milho-doce 1,3,6	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

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Legumes 6,12	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Almôndegas de Soja com Arroz de cenoura 6	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

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Alho-francês	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Salada Mista 4,12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata 6	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	Canja 1,3,12	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz branco e Salada Mista 12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz branco	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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Ervilhas	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Massa de Tomatada e Legumes 1,3,7,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Massa de Tomatada e Legumes 1,3,7,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Pe' 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, 13 Tremoço, 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