



EMENTA

Semana de 04 a 08 de maio de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e Ervilhas	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes 1.3,6,12	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Vegetariana	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa 1.3,6	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	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	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista 4.12	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples com Arroz de cenoura 3	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

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, Massa e Salada Mista 1.3,12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Esparguete ALHO E ORÉGAOS 1.3,12	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	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	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Peixe	Pescada à Gomes Sá e Salada Mista 3.4,12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Empadão à Vegetariana 3,7	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	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	Cevadinha	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Carne	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz 6,12	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz	666	158	2,7	0,3	17,6	1,7	14,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

pel' O Conselho Executivo

Assabél 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