



**EMENTA**

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

**Segunda-feira**

- Sopa Espinafres
- Peixe Massa de Atum e Legumes <sup>1,3,4</sup>
- Vegetariano Massa com Salteado de Cogumelos, Curgete e Milho-doce <sup>1,3</sup>
- Sobremesa Fruta

**Terça-feira**

- Sopa Creme de Abóbora
- Carne Feijoada à Brasileira (porco) com branco <sup>6,12</sup>
- Vegetariana Feijoada à Vegetariana com Arroz branco
- Sobremesa Fruta

**Quarta-feira**

- Sopa Curgete e Couve-flor
- Peixe Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista <sup>4,12</sup>
- Vegetariana Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6</sup>
- Sobremesa Fruta

**Quinta-feira**

- Sopa Cenoura e Alho-francês
- Carne Massa de Frango e Legumes <sup>1,3,12</sup>
- Vegetariana Caril de Lentilhas com Massa Espirais Tricolor <sup>1,3</sup>
- Sobremesa Fruta

**Sexta-feira**

- Sopa Creme de Ervilhas
- Peixe Arroz de Salmão e Salada Mista <sup>1,3,4,12</sup>
- Prato Omelete Simples no forno com Arroz Primavera <sup>3,12</sup>
- Sobremesa Fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
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



## EMENTA

Semana de 18 a 22 de abril de 2026

### Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Legumes 1,3,6,12	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada 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

### Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Batata-doce	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Peixe	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Salada Mista 3,4,12	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Salada de Feijão-frade, Ovo, Cebola e Pimentos 3,12	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
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 <sup>6</sup>	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>12</sup>	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Arroz com Lentilhas, Curgete e Cogumelos	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	Abóbora e Pimpinela	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Salada Mista 1,3,4,12	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Couscous com Salteado de Feijão-encarnado, Cenoura e Couve-repolho 1,3,12	530	126	2,1	0,3	19,7	2,0	6,4	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	Couve-repolho e Feijão-encarnado	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Arroz de Frango e Legumes <sup>12</sup>	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Arroz com Salteado de Grão-de-bico e Cogumelos	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Pe O Conselho Executivo: Abábe 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 Tremçoço, 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

Semana de 25 a 29 maio de 2026

### Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panada, Arroz de tomate e Salada Mista <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate <sup>1,3</sup>	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	Abóbora e Grão-de-bico	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6</sup>	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	Alho-francês	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes <sup>1,3,4,12</sup>	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Massa com Salteado de Grão-de-bico, Couve-repolho, Pimentos e Milho-doce <sup>1,3</sup>	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

### Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>12</sup>	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Strogonoff de Feijão-encarnado e Cogumelos com Arroz de cenoura <sup>6,12</sup>	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	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	Creme de Cenoura	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Frango Assado, Massa e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Massa Vegetariana <sup>1,3,12</sup>	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

Pré 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



## EMENTA

Semana de 01 a 05 junho de 2026

### 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	Hambúrguer de Bovino no forno, Batatinha salteada e Salada Mista <sup>6,12</sup>	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Batatinha <sup>12</sup>	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	Arroz de Atum e Legumes <sup>4,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz branco	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 <sup>6</sup>	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia <sup>1,3</sup>	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

### 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	Caril de Frango (Coto), Massa e Salada Mista <sup>1,3,7,12</sup>	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Batata-doce <sup>12</sup>	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

PeLO Conselho Executivo: Assabael 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