



EMENTA ALMOÇO

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Bom Feriado!

Segunda-feira

Terça-feira

Sopa	Pimpinela e Abóbora
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12
Vegetariana	Almôndega de Soja Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12

Sobremesa Fruta

Quarta-feira

Sopa	Couve-Lombarda e Feijão-encarnado
Peixe	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
Vegetariana	Salada de Russa (ovo, macedónia e grão-de-bico) ³
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Cenoura e Curgete
Carne	Feijoada à Brasileira (Porco) com Arroz ^{6,12}
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco ¹²
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Acelgas e Nabo
Peixe	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Salada Mista ^{4,12}
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	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
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	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)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

O Conselho Executivo

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 ALMOÇO

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

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	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista ^{6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Hambúrguer 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 (ovo, batata, cogumelos, brócolos e pimentos) 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 (macedónia) 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

Conselho Executivo

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 Tremço, 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 19 a 23 de outubro 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 branco e Salada Mista ^{1,2,4,7,10,12,14}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz branco ^{1,3}	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	Massa de Frango e Legumes ^{1,3,6,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cogumelos ^{1,3}	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	Brócolos	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista ^{3,4,12}	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Salada de Ovo com Macedónia e Grão-de-bico ³	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	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Salada Mista ^{7,12}	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz de cenoura ¹²	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	Crema de Cenoura	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Omelete de Chouriço no forno, Massa de tomatada e Salada Mista ^{1,3,7,12}	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno com Arroz de cenoura ^{3,12}	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

O Conselho Executivo:

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 ALMOÇO

Semana de 26 a 30 de outubro 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	Almôndegas de Bovina Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa 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	Cenoura e Couve-flor	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	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	Alho-francês	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz de cenoura e Salada Mista 12	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura 12	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 Feijão-branco	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Legumes 1,3,4,12	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Couscous com Salteado de Lentilhas, Cenoura e Curgete 1,3	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	Batata-doce e Couve-repolho	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Arroz de Frango, Ervilhas e Cenoura 6,12	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz	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

O Conselho Executivo

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