



## EMENTA ALMOÇO



Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

**Segunda-feira**

|             |                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Curgete e Ervilhas                                                               | 157        | 37           | 0,4         | 0,1            | 5,7       | 2,1           | 1,6          | 0,1        |
| Peixe       | Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Legumes <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup> | 558        | 133          | 4,8         | 1,1            | 14,4      | 0,8           | 6,6          | 0,2        |
| Vegetariana | Pastéis de Alho-francês com Arroz de cenoura <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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Espinafres e Abóbora                                        | 127        | 30           | 0,4         | 0,1            | 5,4       | 1,5           | 0,7          | 0,1        |
| Carne       | Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>        | 730        | 175          | 10,6        | 3,6            | 7,2       | 1,4           | 12,0         | 0,4        |
| Vegetariana | Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia <sup>1,3,12</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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Couve-lombarda e Feijão-encarnado                                                   | 123        | 29           | 1,3         | 0,1            | 4,2       | 1,6           | 0,9          | 0,1        |
| Peixe       | Fogonero à Gomes Sá e Salada Mista <sup>3,4,12</sup>                                | 452        | 107          | 2,5         | 0,3            | 11,5      | 0,9           | 9,2          | 0,2        |
| Vegetariana | Tortilha à Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, pimentos e cogumelos) <sup>3</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Canja <sup>1,3,12</sup>                                  | 307        | 73           | 1,3         | 0,2            | 9,8       | 0,0           | 5,0          | 0,1        |
| Carne       | Frango Assado, Arroz branco e Salada Mista <sup>12</sup> | 495        | 117          | 4,1         | 0,7            | 8,5       | 0,4           | 11,3         | 0,2        |
| Vegetariana | Caril de Grão-de-bico com Arroz branco                   | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Cevadinha                                                               | 169        | 40           | 0,5         | 0,1            | 6,8       | 2,0           | 1,4          | 0,1        |
| Peixe       | Massa de Atum e Legumes <sup>1,3,4,12</sup>                             | 449        | 106          | 2,5         | 0,4            | 11,7      | 0,6           | 8,9          | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura <sup>1,3</sup> | 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        |

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, 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