



EMENTA ALMOÇO



Semana de 28 de setembro a 02 de outubro 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	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Legumes 1,3,6,12	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (soja) 1,3,6,10,12	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

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	Filete de Pescada em Molho Ervas Aromáticas, Arroz de cenoura e Salada Mista 4,12	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Estufado de Grão-de-bico e Pimentos com Arroz de cenoura 6,12	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 6	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Salada Mista 1,3,7,12	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa 1,3,7	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

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês e Grão-de-bico	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Arroz de Atum, Milho-doce e Cenoura 4,12	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples com Arroz Primavera 3	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	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	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 1,3,6,12	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Esparguete 1,3	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

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, 13Tremço, 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