EMENTA

Semana de 05 a 09 de janeiro 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	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes [6,12]	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Almôndegas 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 Atum e Legumes [1,3,4,12]	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
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 [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 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

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 12 a 16 de janeiro 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 Legumes [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 de tomate [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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Salada Mista [1,3,6,12]	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete [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	Legumes	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum [3,4]	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Salada Russa Vegetariana (ovo, 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	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz [6,12]	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana (Cogumelos) com Arroz [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	Creme de Cenoura	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Massa 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 Massa [1,3,12]	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

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

EMENTA

Semana de 19 a 23 de janeiro 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	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes [1,3,6,12]	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) [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	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Salada Mista [12]	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa Gratinada com Feijão-branco, Curgete e Cogumelos [1,3,12]	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 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 Lentilhas, 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	Batata-doce e Couve-repolho	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Arroz de Frango e Legumes [6,12]	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Arroz Primaveril [12]	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

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 26 a 30 de janeiro 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
Peixe	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco e Salada Mista [2,4,6,7,8,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Pastéis de Alho-francês e Azeitona com Arroz [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	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de Feijão-catarino e Macedónia [1,3,12]	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

Quarta-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	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e Salada Mista [4,12]	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura	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	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	Massa com Salteado de Feijão-catarino, Pimentos e Cogumelos [1,3,7]	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
Peixe	Arroz de Salmão e Legumes [4,12]	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples com Arroz de ervilhas [3]	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

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 02 a 06 de fevereiro 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	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz [6,12]	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz [12]	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	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista [3,4,12]	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Empadão à Vegetariana [3,12]	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	Carne de Porco com Ananás, Massa e Legumes [1,3,12]	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos [1,3]	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 e Legumes [4,12]	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz [6,12]	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	Massa de Frango com Cogumelos e Salada Mista [1,3,6,12]	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Feijão-branco, Couve-repolho e Macedónia [1,3,12]	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

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 09 a 13 de fevereiro de 2026

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Brócolos	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Legumes [1,2,4,7,10,12,14]	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
Vegetariana	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Pimentos	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
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Caril Frango (Coto), Massa e Salada Mista [1,3,12]	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) [1,3,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	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	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco e Salada Mista [4,12]	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura [3,12]	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	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) [1,3,6,12]	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
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Fogonero à Gomes Sá e Salada Mista [3,4,12]	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete [7]	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

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 16 a 20 de fevereiro 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	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes [6,12]	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Almôndegas 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)

BOM CARNAVAL!

Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Alho-francês	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura e Salada Mista [6,7,12]	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	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	Massa de Atum e Legumes [1,3,4,12]	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana [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 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

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 23 a 27 de fevereiro 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 [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 de tomate [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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Salada Mista [1,3,6,12]	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete [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	Salada Russa de Atum [3,4]	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Salada Russa Vegetariana (ovo, 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	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz [6,12]	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana (Cogumelos) com Arroz [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	Creme de Cenoura	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Massa e Salada Mista [1,3,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno com Massa [1,3,12]	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

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 02 a 06 de março 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	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes [1,3,6,12]	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) [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	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Salada Mista [12]	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa Gratinada com Feijão-branco e Cogumelos [1,3,12]	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 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 Lentilhas, Cenoura e Curgete [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	Batata-doce e Couve-repolho	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Arroz de Frango e Legumes [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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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 09 a 13 de março 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
Peixe	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco e Salada Mista [2,4,6,7,8,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Pastéis de Alho-francês e Azeitona com Arroz [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	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de Feijão-catarino e Macedónia [1,3,12]	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
Quarta-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	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e Salada Mista [4,12]	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura	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	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	Massa com Gratinado de Beringela e Cogumelos [1,3,7]	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
Peixe	Arroz de Salmão e Legumes [4,12]	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples com Arroz Primavera [3]	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

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 16 a 20 de março 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	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz [6,12]	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz [12]	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	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista [3,4,12]	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Empadão à Vegetariana [3,12]	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	Carne de Porco com Ananás, Massa e Salada Mista [1,3,12]	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos [1,3]	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 e Legumes [4,12]	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz [6,12]	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	Massa de Frango com Cogumelos e Salada Mista [1,3,6,12]	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Feijão-branco e Macedónia [1,3,12]	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

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 23 a 27 de março de 2026

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Brócolos	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Legumes [1,2,4,7,10,12,14]	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
Vegetariana	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Pimentos	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
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Caril Frango (Coto), Massa e Salada Mista [1,3,12]	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) [1,3,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	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	Couve-Lombarda e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco e Salada Mista [1,3,6,7,12]	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura [3,12]	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	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) [1,3,6,12]	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
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Fogonero à Gomes Sá e Salada Mista [3,4,12]	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete [7]	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

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