

# EMENTA

Semana de 13 a 17 de abril de 2026



## Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes <sup>1,3,4,12</sup>	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariano	Massa com Salteado de Cogumelos, Curgete e Milho-doce <sup>1,3</sup>	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	Creme de Abóbora	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Legumes <sup>6,12</sup>	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Vegetariana	Almôndegas de Soja com Arroz de cenoura <sup>6,12</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

## Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Peixe	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Salada Mista <sup>4,12</sup>	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6</sup>	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	Canja <sup>1,3,12</sup>	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz branco e Salada Mista <sup>12</sup>	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz branco	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 Ervilhas	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Massa de Tomatada e Legumes <sup>1,3,7,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Prato	Omelete Simples no forno, Massa de Tomatada e Legumes <sup>1,3,7,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
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 20 a 24 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	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6</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

## 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 <sup>3,4,12</sup>	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Salada de Feijão-frade, Ovo, Cebola e Pimentos <sup>3</sup>	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, Massa e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Massa Gratinada com Feijão-branco, Curgete e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>	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 <sup>1,3,4,12</sup>	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Couscous com Salteado de Lentilhas, Cenoura e Couve-repolho <sup>1,3,12</sup>	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 <sup>6,12</sup>	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Arroz Primavera <sup>12</sup>	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, 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 27 de abril a 01 de maio de 2026

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda-feira</b>									
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 <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
<b>Terça-feira</b>									
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 <sup>1,3,6,12</sup>	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete <sup>1,3</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
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Legumes	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Salada Russa Vegetariana (ovo, macedónia e grão-de-bico) <sup>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
<b>Quinta-feira</b>									
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>7,12</sup>	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Strogonoff de Soja 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
<b>Sexta-feira</b>									

Bom Feriado!

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