

## EMENTA ALMOÇO

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

### 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        | 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<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        | 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<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        | Alho-francês                                                    | 135        | 32           | 0,5         | 0,1            | 4,5       | 0,3           | 1,4          | 0,1        |
| Carne       | Frango Assado, Massa e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>           | 495        | 117          | 4,1         | 0,7            | 8,5       | 0,4           | 11,3         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa Gratinada com Feijão-branco 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<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        | 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 Curgete <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<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        | Batata-doce e Couve-repolho                                | 130        | 31           | 0,4         | 0,1            | 5,0       | 2,0           | 1,1          | 0,1        |
| Carne       | Jardineira de Frango (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup> | 663        | 158          | 8,2         | 2,2            | 8,2       | 0,7           | 11,9         | 0,2        |
| Vegetariana | Jardineira de Grão-de-bico (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        |

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 29 de setembro a 03 de outubro de 2025

### 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       | Pastéis de Bacalhau, Arroz branco e Salada Mista<br>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 <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 Carnes (Vaca e Porco) e<br>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-catarino 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       | Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e<br>Salada Mista <sup>4,12</sup> | 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<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, Massa e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>         | 495        | 117          | 4,1         | 0,7            | 8,5       | 0,4           | 11,3         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Gratinado de Beringela e Cogumelos <sup>1,3,7</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        |

### 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       | Arroz de Salmão e Legumes <sup>4,12</sup>             | 449        | 106          | 2,5         | 0,4            | 11,7      | 0,6           | 8,9          | 0,2        |
| Vegetariana | Ovos Mexidos Simples com Arroz Primavera <sup>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        |

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 06 a 10 de outubro de 2025

### 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        | 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 <sup>6,12</sup> | 665        | 159          | 5,8         | 1,7            | 14,5      | 1,6           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>            | 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<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        | 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 <sup>3,4,12</sup> | 491        | 117          | 3,1         | 0,5            | 11,5      | 1,0           | 9,6          | 5,3        |
| Vegetariana | Empadão à Vegetariana <sup>3,12</sup>                                            | 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<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        | Caldo-Verde <sup>6</sup>                                     | 263        | 63           | 1,5         | 0,2            | 10,7      | 0,7           | 1,4          | 0,3        |
| Carne       | Carne de Porco com Ananás, Massa e Legumes <sup>1,3,12</sup> | 706        | 170          | 10,8        | 3,2            | 7,7       | 1,4           | 9,7          | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos <sup>1,3</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        |

### 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        | 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 Salada Mista <sup>4,12</sup>           | 637        | 152          | 6,7         | 1,0            | 11,6      | 0,3           | 10,6         | 0,8        |
| Vegetariana | Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz <sup>6,12</sup> | 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<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        | Abóbora e Couve-flor                                                 | 127        | 30           | 0,5         | 0,1            | 5,1       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Carne       | Frango Estufado com Ervilhas e Cenoura com Massa <sup>1,3,6,12</sup> | 665        | 159          | 5,8         | 1,7            | 14,5      | 1,6           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Salteado de Feijão-branco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>    | 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 ALMOÇO

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

### 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        | 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 <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup> | 377        | 89           | 1,6         | 0,2            | 10,6      | 1,4           | 7,1          | 0,1        |
| Vegetariana | Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,12</sup>        | 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        |

### 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        | 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) <sup>1,3,7,12</sup>   | 622        | 148          | 4,5         | 1,1            | 16,0      | 1,0           | 10,2         | 0,2        |
| Vegetariana | Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura <sup>3,12</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<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                                               | 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 <sup>1,3,6,7,12</sup> | 807        | 191          | 3,3         | 0,5            | 21,4      | 1,7           | 17,6         | 0,1        |
| Vegetariana | Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete <sup>7,12</sup>   | 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        |

### 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        | Cenoura e Curgete                                             | 123        | 29           | 0,4         | 0,1            | 4,7       | 1,6           | 1,1          | 0,1        |
| Carne       | Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup> | 597        | 143          | 8,4         | 2,8            | 6,1       | 1,4           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Esparguete à Bolonhesa (soja) <sup>1,3,6,10,12</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        |

### 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        | 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 <sup>3,4,12</sup>   | 436        | 103          | 2,1         | 0,3            | 11,5      | 0,3           | 9,2          | 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                                                  | 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 ALMOÇO

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

### 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        | Creme de Ervilhas                                                               | 124        | 29           | 0,4         | 0,1            | 5,1       | 2,1           | 0,7          | 0,1        |
| Carne       | Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>6,12</sup> | 478        | 114          | 5,9         | 2,4            | 8,0       | 1,8           | 6,7          | 0,5        |
| Vegetariano | Almôndegas de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura <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<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        | 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 <sup>1,3,4,7,12</sup>                        | 622        | 148          | 4,5         | 1,1            | 16,0      | 1,0           | 10,2         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Salteado de Soja, Curgete e Milho-doce <sup>1,3,6,12</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<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 de açafrão e Salada Mista <sup>12</sup> | 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<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                                                               | 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 <sup>4,12</sup> | 452        | 107          | 2,5         | 0,3            | 11,5      | 0,9           | 9,2          | 0,2        |
| Vegetariana | Tortilha à Vegetariana <sup>3</sup>                                      | 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<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        | Creme de Abóbora                                          | 127        | 30           | 0,4         | 0,1            | 5,4       | 1,5           | 0,7          | 0,1        |
| Carne       | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup> | 663        | 158          | 8,2         | 2,2            | 8,2       | 0,7           | 11,9         | 0,2        |
| Vegetariana | Jardineira de Grão-de-bico com Arroz <sup>12</sup>        | 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, 9Alpo, 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 27 a 30 de outubro de 2025

### 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        | 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 <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        |

### 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        | 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        |

### 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        | Brócolos                                                                   | 149        | 35           | 0,5         | 0,1            | 5,7       | 1,6           | 1,4          | 0,1        |
| Peixe       | Salada Russa de Atum <sup>3,4,12</sup>                                     | 976        | 232          | 3,6         | 0,6            | 33,0      | 2,4           | 11,4         | 0,4        |
| Vegetariana | Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</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        |

### 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        | 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 <sup>6,12</sup> | 706        | 170          | 10,8        | 3,2            | 7,7       | 1,4           | 9,7          | 0,5        |
| Vegetariana | Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>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        |

### 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        | Crepe de Cenoura                                                     | 117        | 28           | 0,4         | 0,1            | 4,7       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Prato       | Omelete de Queijo no forno, Massa e Salada Mista <sup>1,3,7,12</sup> | 558        | 133          | 4,8         | 1,1            | 14,4      | 0,8           | 6,6          | 5,3        |
| Vegetariana | Omelete Simples no forno com Arroz de cenoura <sup>3,12</sup>        | 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 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 03 a 07 de novembro de 2025

### 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        | 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<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        | 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<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        | Alho-francês                                                    | 135        | 32           | 0,5         | 0,1            | 4,5       | 0,3           | 1,4          | 0,1        |
| Carne       | Frango Assado, Massa e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>           | 495        | 117          | 4,1         | 0,7            | 8,5       | 0,4           | 11,3         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa Gratinada com Feijão-branco 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<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        | 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 Curgete <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<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        | Batata-doce e Couve-repolho                                | 130        | 31           | 0,4         | 0,1            | 5,0       | 2,0           | 1,1          | 0,1        |
| Carne       | Jardineira de Frango (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup> | 663        | 158          | 8,2         | 2,2            | 8,2       | 0,7           | 11,9         | 0,2        |
| Vegetariana | Jardineira de Grão-de-bico (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        |

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 10 a 14 de novembro de 2025

### 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       | Pastéis de Bacalhau, Arroz branco e Salada Mista<br>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<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 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<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       | 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<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 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<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       | Arroz de Salmão e Legume 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 ALMOÇO

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

### 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        | 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 <sup>6,12</sup> | 665        | 159          | 5,8         | 1,7            | 14,5      | 1,6           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>            | 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<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        | 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 <sup>3,4,12</sup> | 491        | 117          | 3,1         | 0,5            | 11,5      | 1,0           | 9,6          | 5,3        |
| Vegetariana | Empadão à Vegetariana <sup>3,12</sup>                                            | 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<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        | Caldo-Verde <sup>6</sup>                                     | 263        | 63           | 1,5         | 0,2            | 10,7      | 0,7           | 1,4          | 0,3        |
| Carne       | Carne de Porco com Ananás, Massa e Legumes <sup>1,3,12</sup> | 706        | 170          | 10,8        | 3,2            | 7,7       | 1,4           | 9,7          | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos <sup>1,3</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        |

### 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        | 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 Salada Mista <sup>4,12</sup>           | 637        | 152          | 6,7         | 1,0            | 11,6      | 0,3           | 10,6         | 0,8        |
| Vegetariana | Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz <sup>6,12</sup> | 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<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        | Abóbora e Couve-flor                                                 | 127        | 30           | 0,5         | 0,1            | 5,1       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Carne       | Frango Estufado com Ervilhas e Cenoura com Massa <sup>1,3,6,12</sup> | 665        | 159          | 5,8         | 1,7            | 14,5      | 1,6           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Massa com Salteado de Feijão-branco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>    | 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 ALMOÇO

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

### 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        | 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 <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup> | 377        | 89           | 1,6         | 0,2            | 10,6      | 1,4           | 7,1          | 0,1        |
| Vegetariana | Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,12</sup>        | 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        |

### 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        | 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 <sup>1,3,7,12</sup>   | 622        | 148          | 4,5         | 1,1            | 16,0      | 1,0           | 10,2         | 0,2        |
| Vegetariana | Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura <sup>3,12</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<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                                               | 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 <sup>1,3,6,7,12</sup> | 807        | 191          | 3,3         | 0,5            | 21,4      | 1,7           | 17,6         | 0,1        |
| Vegetariana | Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete <sup>7,12</sup>   | 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        |

### 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        | Cenoura e Curgete                                             | 123        | 29           | 0,4         | 0,1            | 4,7       | 1,6           | 1,1          | 0,1        |
| Carne       | Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup> | 597        | 143          | 8,4         | 2,8            | 6,1       | 1,4           | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariana | Esparguete à Bolonhesa (soja) <sup>1,3,6,10,12</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        |

### 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        | 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 <sup>3,4,12</sup>   | 436        | 103          | 2,1         | 0,3            | 11,5      | 0,3           | 9,2          | 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                                                  | 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 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