



## EMENTA

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Agrião	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Esparguete à Bolonesa (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 Bolonesa (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
<b>Terça-feira</b>									
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
<b>Quarta-feira</b>									
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
<b>Quinta-feira</b>									
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
<b>Sexta-feira</b>									
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, 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 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



# EMENTA

Semana de 04 a 08 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	Curgete e Ervilhas	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
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
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Filete de Fogaño no forno, Batata corada e Salada Mista <sup>4,12</sup>	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
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
<b>Quarta-feira</b>									
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 <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
<b>Quinta-feira</b>									
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 Legumes <sup>1,3,12</sup>	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Feijão-catarino, Pimentos 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
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Cevadinha	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Arroz de Salmão e Salada Mista <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 Tremçoço, 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