



EMENTA

Semana de 11 a 15 de maio 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 ^{1,3,4}	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariano	Massa com Salteado de Cogumelos, Curgete e Milho-doce ^{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	Creme de Abóbora	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Carne	Feijoada à Brasileira (porco) com branco ^{6,12}	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco	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	Curgete e Couve-flor	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Peixe	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Salada Mista ^{4,12}	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata ⁶	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	Cenoura e Alho-francês	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Massa de Frango e Legumes ^{1,3,12}	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Massa Espirais Tricolor ^{1,3}	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 Ervilhas	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Arroz de Salmão e Salada Mista ^{1,3,4,12}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Prato	Omelete Simples no forno com Arroz Primavera ^{3,12}	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 18 a 22 de abril de 2026

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira									
Sopa	Agrião	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Legumes 1,3,6,12	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada 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
Terça-feira									
Sopa	Cenoura e Batata-doce	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 3,12	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									
Sopa	Caldo-verde 6	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Salada Mista 12	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Arroz com Lentilhas, Curgete e Cogumelos	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									
Sopa	Abóbora e Pimpinela	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 Feijão-encarnado, 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									
Sopa	Couve-repolho e Feijão-encarnado	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Arroz de Frango e Legumes 12	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Arroz com Salteado de Grão-de-bico e Cogumelos	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 25 a 29 maio de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
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									
Sopa	Abóbora e Grão-de-bico	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	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}	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									
Sopa	Alho-francês	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes ^{1,3,4,12}	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Massa com Salteado de Grão-de-bico, Couve-repolho, Pimentos e Milho-doce ^{1,3}	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									
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 ¹²	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Strogonoff de Feijão-encarnado e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}	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									
Sopa	Creme de Cenoura	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Frango Assado, Massa e Salada Mista ^{1,3,12}	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Massa Vegetariana ^{1,3,12}	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 01 a 05 junho de 2026

Segunda-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	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	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	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	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	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	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	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	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Carne	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	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



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 rijá, 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