

Programa Campo de Férias JOVENS 2025_ TURNO B

1ª Semana	30 junho	1 julho	2 julho	3 julho	4 julho
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Praia
Tarde	Tarde de Acolhimento	Task Master	Tarde no Museu	Aqua Games	
2ª Semana	7 julho	8 julho	9 julho	10 julho	11 julho
Manhã	Praia	Escape Room	Paddle	Praia	Piscina
Tarde	Cinema Caseiro		Praia	Task Master Show	



JFB

Semana de 30 de junho a 4 de julho 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz de ervilhas ^{1,3,6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Dieta, S/lact,S/glut	Tirinhas de vaca estufadas c/ arroz de ervilhas ^{3,6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas ^{1,5,6}	840	199	5,6	0,7	31,3	1,5	5,4	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de peixe c/ arroz de brócolos.	1086	259	5,5	0,7	45,6	0,4	5,4	0,4
Dieta, S/lact,S/glut	Filetes no forno c/ batata assada e abobora	650	155	0,9	0,1	24,7	0,4	11,4	0,1
Vegetariana	Alheira de tofu no forno com arroz	474	113	4,0	0,6	15,6	1,1	3,2	0,0
Sobremesa	Nectarinas	423	104	1,4	0,8	20,2	18,8	2,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Macarronada saloia de porco e enchidos (feijão, lombardo, cenoura) ⁶	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Carne de porco assada com massa e lomb. ^{5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Macarronada saloia ^{1,3,7}	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Pera	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Barrinhas de pescada com arroz da estação ^{5,6}	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Pescada no forno com arroz da estação ^{5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Caril de grão, arroz ^{1,3,7}	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Melão	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango no forno com farfalle aromatizado com tomilho, estufado de lentilhas e cenoura	943	226	10,2	3,5	21,1	0,2	11,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Frango assado com farfalle	773	185	5,0	0,7	18,8	0,5	15,3	0,1
Vegetariana	Couscous com leguminosas e legumes	740	177	5,3	0,7	26,0	1,6	6,3	0,5
Sobremesa	Maçã Starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JFB
Semana de 7 a 11 de julho 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Panado de porco com arroz de ervilhas.	907	215	6,7	1,9	26,7	1,1	11,6	1,0
Dieta, S/lact,S/glut	Frango cozido com hortelã, arroz 1,3,6,12	970	231	9,8	3,8	23,5	2,6	11,8	0,2
Vegetariana	Empadão de soja fina 1,3,6,7,8,11	428	102	5,7	2,4	8,5	1,4	5,2	1,2
Sobremesa	Maçã starking	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura,ervilhas e pimento vermelho)	1086	259	5,5	0,7	45,6	0,4	5,4	0,0
Dieta, S/lact,S/glut	Red fish no forno c/batata corada 4,5,6	397	95	4,0	0,6	1,3	0,3	13,3	0,2
Vegetariana	Brás de legumes	772	185	4,1	0,4	27,3	1,1	9,6	0,8
Sobremesa	Pêssego	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com esparguete, estufado de lombardo e couve roxa	864	207	16,1	3,9	1,5	0,6	13,9	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Perú estufado com esparguete 1,3	715	170	7,4	2,0	11,2	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com soja	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Ameixa	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de grelos e pimento	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Pescada assada com arroz de grelos	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de grelos e pim. 3,6,7,14	1276	303	3,3	0,4	34,3	0,8	29,9	0,1
Sobremesa	Melão	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Escalopes de porco c/com especiarias, massa fusilli, cenoura salteada com salsa	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Escalopes de porco na chapa c/massa fusilli	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão e quinoa 3,6,7,14	1276	303	3,3	0,4	34,3	0,8	29,9	0,1
Sobremesa	Pera	151	36	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas