



PROGRAMA TURNO D- Crianças 2025

Autocarro 1

	28 Julho	29 Julho	30 Julho	31 Julho	01 Agosto
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde	Quebra Gelo	Planetário	Quinta Pedagógica	Cinema	
	04 Agosto	05 Agosto	06 Agosto	07 Agosto	08 Agosto
Manhã	Praia Fluvial	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde		Top Kids	Tarde Criativa	Exposição Legos	

Programa sujeito a alterações



PROGRAMA TURNO D- Crianças 2025

Autocarro 2

	28 Julho	29 Julho	30 Julho	31 Julho	01 Agosto
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde	Quebra Gelo	Planetário	Quinta Pedagógica	Cinema	
	04 Agosto	05 Agosto	06 Agosto	07 Agosto	08 Agosto
Manhã	Praia Fluvial	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde		Tarde Criativa	Exposição Legos	Top Kids	

Programa sujeito a alterações



PROGRAMA TURNO D- Crianças 2025

Autocarro 3

	28 Julho	29 Julho	30 Julho	31 Julho	01 Agosto
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde	Quebra Gelo	Planetário	Quinta Pedagógica	Cinema	
	04 Agosto	05 Agosto	06 Agosto	07 Agosto	08 Agosto
Manhã	Praia Fluvial	Praia	Praia	Praia	Piscina
Tarde		Exposição Legos	Top Kids	Tarde Criativa	

Programa sujeito a alterações



JFB

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



JFB
Semana de 14 a 18 julho 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almondegas de aves em molho de tomate ,farfalle com cenoura e couves de bruxelas ^{5,6,7,8,9,12}	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8	0,6
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de frango c/farfalle.	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de seitam com farfalle	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3	1,1
Sobremesa	Maçã Golden	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	Bacalhau a Brás com cenoura e alho francês	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3	0,5
Dieta, S/lact,S/glut	Filetes no forno com batata salsa e cenoura	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1	0,1
Vegetariana	Legumes a Brás	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Melão	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado com alecrim ,massa tricolor	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3	0,5
Dieta, S/lact,S/glut	Frango assado com alecrim ,massa tricolor	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos com massa tricolor	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Nectarina	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de pescada com arroz de açafrão e ervilhas	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Tranche de pescada com arroz de açafrão e ervilhas	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Vegetariana	Estufado lentilhas com arroz	1003	238	5,8	1,5	38,1	2,5	7,1	0,1
Sobremesa	banana	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco a primavera com arroz ,	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Escalopes de porco com arroz	733	175	3,3	0,6	21,9	0,2	13,8	0,1
Vegetariana	Chamuças vegetais com arroz ^{3,7}	553	132	3,6	1,8	18,5	1,2	6,0	0,3
Sobremesa	Maça 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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JFB
Semana de 21 a 25 julho 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Croquetes de carne com arroz primavera	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8	0,3
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de frango com arroz primavera	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9	0,2
Vegetariana	Chamuças de vegetais com arroz ^{3,7}	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3	1,1
Sobremesa	Alperce	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	Pescada à sevilhana com arroz de tomate e feijão frade salsado	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Badejo no forno com arroz	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer soja com arroz	1003	238	5,8	1,5	38,1	2,5	7,1	0,1
Sobremesa	Meloa	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango de tomatada com esparguete, feijão verde salteado ^{3,4,5,6,7,14}	680	162	3,9	0,7	16,0	1,1	15,2	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Frango cozido com hortelã, esparguete	680	162	3,9	0,7	16,0	1,1	15,2	0,1
Vegetariana	Estufado de soja e cogumelos com esparguete	596	143	7,6	2,1	13,7	1,2	4,6	0,9
Sobremesa	Maçã Starking	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	Atum com massa penne, cenoura ralada e milho	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Red- fish no forno com batata e brócolos ^{4,5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Alho francês á Brás	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Banana	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	Arroz de carnes á antiga (porco, aves, enchidos, ervilhas e cenoura, pimento)	2101	502	45,3	5,0	14,8	0,6	8,4	0,0
Dieta, S/lact,S/glut	Peito de frango laminado com arroz	2101	502	45,3	5,0	14,8	0,6	8,4	0,0
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz								
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JFB

Semana de 28 de julho a 1 de agosto 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	Bife de peru com especiarias, esparguete á italiana ⁶	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Bife de peru grelhado com msassa ^{5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Couscous com leguminosas e legumes ^{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	Strogonoff de porco com farfalle e cenoura	943	226	10,2	3,5	21,1	0,2	11,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de porco com farfalle	773	185	5,0	0,7	18,8	0,5	15,3	0,1
Vegetariana	Macarronada saloia	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 4 a 8 de agosto 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