

Programa Campo de Férias JOVENS 2025_TURN0 F

1ª Semana	25 agosto	26 agosto	27 agosto	28 agosto	29 agosto
Manhã	Praia	Cinema	Praia	Praia	Praia de Carcavelos
Almoço	Espaço Ecológico	Espaço Ecológico	Marechal Carmona	Ribeira das Naus	
Tarde	Tarde de Acolhimento	Praia	Master Chef	Museu do Dinheiro	
2ª Semana	1 setembro	2 setembro	3 setembro	4 setembro	5 setembro
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Piscina (Vendas Novas)
almoço	Espaço Ecológico	Marechal Carmona	Espaço Ecológico	Jamor	
Tarde	Batalha Naval Aquática	ART LAB NEON	Centro Arqueologia Lisboa – Mosaicos	Canoagem Jamor	



JFB
Semana de 25 a 29 de agosto 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rolo de carne (bov. e sui.) com fusill, ervilhas e cenoura salteadas ^{6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Dieta, S/lact,S/glut	Carne de porco assada com massa ^{3,6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, massa 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	Pasteis de bacalhau c/ arroz de brócolos.	1086	259	5,5	0,7	45,6	0,4	5,4	0,4
Dieta, S/lact,S/glut	Badejo no forno c/ arroz de brócolos	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 massa ^{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	Tranche de pescada no forno como molho de cebola e pimentos vermelho, arroz de cenoura ⁶	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Tranche de pescada no forno ao vapor, arroz de cenoura	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com soja grossa, 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	Estufado com lentilhas com farfalle	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 contém 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 1 a 5 de setembro 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 cenoura e milho .	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 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	Bacalhau á 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	Frango de caril com arroz de courgette	864	207	16,1	3,9	1,5	0,6	13,9	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Frango estufado com arroz de courgette 1,3	715	170	7,4	2,0	11,2	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Caril de grão,arroz	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	Rissóis de pescada com arroz de tomate e feijão catarino	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Tranche de pescada ao vapor com arroz	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de 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, Líp. – Lipídios, AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados, HC – Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas