

Semana de 13 a 17 julho de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Croquetes de carne (mista) c/ arroz primavera ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta									
S/ lactose	Bifes de porco na chapa c/ arroz primavera	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota c/ arroz primavera ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	Ameixa ^{3,7,8,12}	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de salmao no forno c/molho de tomate, batata e feijão verde salteado ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3	0,7
Dieta									
S/ lactose	Tranche de salmao ao vapor c/bat. e feijao verde ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Gluten									
Vegetariana	Alheira de tofu c/ massa ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Macã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado c/ massa farfalle e estufado de cenoura e lentilhas ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Frango corado c/ farfalle ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ ovo picado, massa farfalle	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Melão ⁷	269	64	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	Peixe á brás com ervilhas e pimento encarnado ^{1,3,4,7,14}	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta									
S/ Lactose	Filetes de pescada ao vapor com ao vapor c/ arroz de ervilhas ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Legumes á brás ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Pera ⁷	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolonhesa de carne (vaca) c/ milho e cenoura ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta									
S/ lactose	Peru estufado com esparguete ³	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Pêssego	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Nota: A ementa pode 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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almondegas de aves com feijão branco, esparguete tricolor. ^{2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Hambúrguer de vaca com esparguete tricolor	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com esparguete tricolor ^{1,8}	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	Nectarinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de Pescada no forno c/molho de tomate e coentros ,arroz de courgette ^{1,4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de pescada ao vapor com arroz de courgette ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Feijoada com seitan	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Pera ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bife de porco com molho de cogumelos, massa fusilli, e couve roxa estufada.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Bife de porco na chapa com massa fusilli ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Cogumelos estufados com tofu, massa fusilli ^{1,6}	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Melancia	269	64	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	Filete de pescada dourado com arroz de tomate e feijao frade	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Red-fish no fono com arroz ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Jardineira de Favas com soja ^{1,3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Maça golden ^{3,7}	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de aves(peru,frango) com chouriço crocante ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Arroz de aves simples.	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nota: A ementa pode 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



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