

Semana de 3 a 7 agosto de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cogumelos, arroz da estação ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Hamburguer de vaca c/ arroz da estação	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana	Estufadinho de salsicha tofu c/ cogumelos, arroz da estação. ^{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	Pescada á sevilhana c/ arroz de tomate e feijão frade salsado ^{1,4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Pescada assada c/ arroz e brócolos. ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Rissóis de tofu c/ arroz	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking 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	Frango assado com alecrim, massa penne tricolor e couves de bruxelas .	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Frango assado c/ massa e couves de bruxelas. ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Hamburguer de espinafres c/ esparguete ^{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	Bolonhesa de atum, cenoura ripada e milho. ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de salmão ao vapor c/ batata corada. ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Bolonhesa de soja. ^{1,3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Pera ^{1,3,7}	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	Bife de peru c/ tempero especiarias, arroz de açafrão e ervilhas . ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Bife de peru grelhado c/ arroz.	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota. ^{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