

Semana de 10/08 a 14/08 de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Rolo de carne misto, esparguete tricolor ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1
Dieta								
S/ lactose	Bife de porco com esparguete tricolor	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7
Gluten								
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, esparguete ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4
Sobremesa	Ameixa	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Rissois de pescada com arroz de brocolos ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3
Dieta								
S/ lactose	Filetes de pescada no forno com arroz de brocolos	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5
Gluten								
Vegetariana	Rissois de tofu c/ arroz ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7
Sobremesa	Maça Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Carbonara(fiambre,salsicha,bacon,linguiça,queijo,chouriço,milho e cenoura) ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Dieta								
S/ Lactose	Peito de peru no forno laminado com massa penne	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Gluten								
Vegetariana	Carbonara(tofu e legumes)	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5
Sobremesa	Melão ⁷	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Salmão no forno com batata e cenoura assada	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9
Dieta								
S/ Lactose	Salmao no forno c/batata e cenoura ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7
Gluten								
Vegetariana	Jardineira de favas ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8
Sobremesa	Pera ⁷	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Caril de frango com arroz de ervilhas ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7
Dieta								
S/ lactose	Frango assado com arroz de ervilhas ³	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0
Gluten								
Vegetariana	Couscous com beterraba e queijo ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9
Sobremesa	Pêssego	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1

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