

Semana de 10/08 a 14/08 de 2026

## Segunda

|             |                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Prato       | Rolo de carne misto, esparguete tricolor <sup>1,3,5,6,12</sup> | 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 <sup>1,3,8</sup>    | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Prato       | Rissois de pescada com arroz de brocolos <sup>4</sup> | 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 <sup>3</sup>                 | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Prato       | Carbonara(fiambre,salsicha,bacon,linguiça,queijo,chouriço,milho e cenoura) <sup>3</sup> | 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 <sup>7</sup>                                                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          |

## Quinta

|             |                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(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 <sup>4</sup> | 408        | 97           | 1,8         | 0,3            | 12,7      | 0,9           | 6,7          |
| Gluten      |                                                 |            |              |             |                |           |               |              |
| Vegetariana | Jardineira de favas <sup>3,5,6</sup>            | 495        | 118          | 4,9         | 0,3            | 12,6      | 0,9           | 4,8          |
| Sobremesa   | Pera <sup>7</sup>                               | 397        | 94           | 1,5         | 0,9            | 16,6      | 14,1          | 3,2          |

## Sexta

|             |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Prato       | Caril de frango com arroz de ervilhas <sup>1,3,5,6,7</sup> | 884        | 210          | 7,2         | 1,9            | 19,7      | 1,4           | 14,7         |
| Dieta       |                                                            |            |              |             |                |           |               |              |
| S/ lactose  | Frango assado com arroz de ervilhas <sup>3</sup>           | 979        | 233          | 11,5        | 3,4            | 16,3      | 0,9           | 15,0         |
| Gluten      |                                                            |            |              |             |                |           |               |              |
| Vegetariana | Couscous com beterraba e queijo <sup>6</sup>               | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)    | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Hamburguer de vaca c/ molho de cenoura e tomate, arroz primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup> | 1253       | 299          | 12,9        | 2,7            | 38,8         | 0,3           | 6,2          | 1,0        |
| Dieta       |                                                                                                   |            |              |             |                |              |               |              |            |
| S/ Lactose  | Hamburguer com arroz primavera                                                                    | 726        | 172          | 4,1         | 1,0            | 20,1         | 0,5           | 13,1         | 0,1        |
| Gluten      |                                                                                                   |            |              |             |                |              |               |              |            |
| Vegetariana |                                                                                                   |            |              |             |                |              |               |              |            |
| Sobremesa   | Empadão de soja <sup>1,8</sup><br>Pera                                                            | 682<br>223 | 162<br>53    | 5,4<br>0,2  | 0,6<br>0,0     | 21,6<br>11,1 | 2,8<br>11,1   | 5,3<br>0,8   | 1,1<br>0,0 |

## Terça

|             |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura e ervilhas) <sup>1,4,5,6</sup> | 942        | 218          | 11,3        | 1,1            | 19,0      | 0,4           | 11,7         | 0,5        |
| Dieta       |                                                                               |            |              |             |                |           |               |              |            |
| S/ Lactose  | Red-fish no forno com batata corada                                           | 392        | 93           | 2,0         | 0,3            | 11,1      | 1,1           | 7,0          | 0,1        |
| Gluten      |                                                                               |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana | Brás de legumes                                                               | 313        | 74           | 1,4         | 0,2            | 12,3      | 1,7           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa   | Maçã starking <sup>7</sup>                                                    | 307        | 73           | 1,5         | 1,0            | 10,0      | 10,0          | 3,7          | 0,1        |

## Quarta

|             |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Frango assado com alecrim, fusilli e juliana de lombardo e cenoura. | 729        | 174          | 7,6         | 2,6            | 15,6      | 0,6           | 10,2         | 0,1        |
| Dieta       |                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| S/ Lactose  | Frango assado com massa fusilli <sup>5,6</sup>                      | 757        | 179          | 3,0         | 0,6            | 22,4      | 0,2           | 15,3         | 0,1        |
| Gluten      |                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana | Strogonoff de cogumelos e legumes com massa fusilli <sup>6</sup>    | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e feijão encarnado <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup> | 759        | 181          | 7,2         | 0,9            | 19,4      | 0,7           | 8,9          | 0,2        |
| Dieta       |                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| S/ Lactose  | Tranche de pescada ao vapor c/ arroz <sup>4,5,6</sup>                                    | 373        | 88           | 1,1         | 0,2            | 10,8      | 0,9           | 8,4          | 0,1        |
| Gluten      |                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana | Feijoada com soja grossa <sup>3,6,7,14</sup>                                             | 1278       | 303          | 3,2         | 0,4            | 34,1      | 0,7           | 29,8         | 0,1        |
| Sobremesa   | Nectarina                                                                                | 241        | 57           | 0,1         | 0,1            | 12,5      | 12,5          | 1,4          | 0,1        |

## Sexta

|             |                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Arroz de peru c/ açafrão e courgette <sup>1,6</sup>      | 1198       | 287          | 16,7        | 3,0            | 20,1      | 0,5           | 14,7         | 0,3        |
| Dieta       |                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| S/ Lactose  | Arroz de peru simples                                    | 727        | 173          | 7,3         | 2,1            | 16,3      | 0,6           | 10,0         | 0,1        |
| Gluten      |                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana | Folhado de espinafres e ricota, arroz <sup>3,5,6,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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