



## Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete <sup>1,6,10,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Soja estufada com brócolos, cenoura, ervilhas e massa macarronete <sup>1,6,8,10,11</sup>	911	216	3,1	0,5	24,8	5,5	19,0	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	6,5	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	677	161	4,6	0,7	18,4	0,5	11,0	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	803	192	7,8	1,5	21,3	0,7	7,9	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,5,6,7,8,10,11</sup>	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Arroz de aves á moda antiga (arroz, frango, peru, chouriço e queijo) gratinado no forno <sup>6,7,12</sup>	808	192	5,1	1,4	20,6	0,6	15,4	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexido e legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco <sup>3</sup>	1110	264	6,8	1,4	41,9	0,2	7,6	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	112	27	0,4	0,1	3,1	0,4	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	594	142	7,2	1,2	15,7	2,3	2,1	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	920	212	6,0	1,4	33,2	0,9	7,0	0,6
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	1195	285	4,7	0,7	48,2	1,4	13,9	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão catarino <sup>7,12</sup>	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno <sup>1,3,6,7,10</sup>	761	180	1,5	0,5	21,7	1,1	18,9	0,4
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com estufado de feijão catarino e gratinado com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	1401	334	6,5	0,9	51,6	1,3	16,9	0,4
Salada	Couve branca, cebola e tomate	105	25	0,3	0,1	3,5	1,5	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,6,10</sup>	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de açafrão <sup>4</sup>	765	181	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado de soja com arroz de açafrão <sup>1,6,8,11</sup>	1183	281	4,8	0,7	35,6	4,6	20,3	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata <sup>7,12</sup>	493	118	6,5	1,9	6,6	0,2	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado com puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>	395	94	4,4	1,0	7,8	0,3	5,1	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura e feijão-verde	120	29	0,1	0,0	4,0	1,5	1,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes(cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>	705	168	6,1	0,7	16,7	1,1	10,5	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3</sup>	650	154	5,3	0,4	17,2	1,1	8,5	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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>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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	571	137	6,4	1,0	15,8	1,9	2,4	0,4
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>3</sup>	778	186	7,5	1,5	20,6	0,8	7,6	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	944	224	8,2	1,2	25,1	2,4	11,9	0,9
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão-vermelho e arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão-vermelho e arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1,6,8,10,11</sup>	1305	311	4,7	0,7	51,7	2,4	17,5	0,3
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	939	224	11,0	3,3	20,8	0,9	10,0	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	880	209	5,8	1,1	25,3	1,2	13,0	0,8
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	246	58	0,3	0,0	9,1	0,5	4,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





## Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>7,12</sup>	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1396	332	5,1	0,7	61,3	0,2	9,5	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Cenoura, pepino e ervilhas	252	59	0,3	0,0	9,7	1,3	4,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz de açafraão <sup>4</sup>	708	168	3,6	0,5	21,9	0,2	11,4	0,4
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz de açafraão	905	215	5,3	0,8	35,5	0,8	5,2	0,4
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete <sup>1,6,10</sup>	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete <sup>1,6,10</sup>	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	929	214	6,6	1,5	31,9	0,8	7,6	0,6
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	926	221	9,0	1,9	25,3	0,4	8,6	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7,8,10,11</sup>	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Rolo de peru assado no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	990	236	11,1	3,5	21,2	1,8	12,2	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	846	201	4,8	0,7	31,7	2,7	6,6	0,7
Salada	Couve branca, beterraba e feijão verde	116	28	0,3	0,1	3,6	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de cenoura <sup>4</sup>	651	155	4,2	0,6	18,5	0,5	10,4	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	1245	296	7,4	1,0	45,4	1,6	9,1	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido <sup>3</sup>	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	594	142	7,2	1,2	15,7	2,3	2,1	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	910	217	8,8	1,2	26,2	1,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	1195	285	4,7	0,7	48,2	1,4	13,9	0,2
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	486	116	5,7	0,9	13,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Macarronete com feijão catarino gratinada com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	1102	261	5,2	1,1	42,6	3,1	10,3	0,4
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Favas <sup>7,12</sup>	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado <sup>4,7</sup>	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	791	188	5,7	0,8	28,8	0,8	4,3	0,7
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	110	26	0,3	0,1	3,5	1,1	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	231	55	0,8	0,0	7,7	2,3	3,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz branco <sup>4</sup>	893	212	3,5	0,5	34,1	0,2	10,4	0,3
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1430	339	3,1	0,5	57,5	3,2	17,4	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





## Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	571	137	6,4	1,0	15,8	1,9	2,4	0,4
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1167	278	9,9	1,6	33,4	3,6	12,7	1,6
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	318	75	1,5	0,0	9,4	1,2	5,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de açafrão <sup>4</sup>	781	185	4,7	0,7	23,5	0,3	11,9	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de açafrão <sup>1,6,8,10,11</sup>	1289	308	5,1	0,8	52,0	1,3	15,0	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	765	183	6,4	1,0	24,3	1,9	6,1	0,4
Prato	Ranchinho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) <sup>1,6,10</sup>	734	174	5,5	1,4	18,5	1,4	11,9	0,2
Ovolactovegetariana	Ranchinho vegetariano (grão, macarrão, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) <sup>1,6,10</sup>	676	160	2,8	0,4	26,1	1,9	5,8	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3,6,10</sup>	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batata aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7</sup>	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e cebola	78	19	0,2	0,0	2,2	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete) <sup>1,4,6,10</sup>	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata <sup>7,12</sup>	490	117	6,4	1,9	6,6	0,2	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com puré de batata <sup>7,12</sup>	328	78	2,6	0,5	10,8	0,4	2,2	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>	901	214	5,8	0,8	29,2	0,9	10,0	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3,9,10,11,12</sup>	615	146	3,6	0,4	17,7	1,4	8,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Coxa de frango com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) <sup>1,6,10</sup>	697	165	4,9	0,8	16,3	1,2	13,6	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) <sup>1,3,6,10</sup>	863	205	7,7	1,7	22,4	1,9	10,4	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Beringela <sup>7,12</sup>	536	128	5,9	1,0	14,9	1,8	2,3	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	677	161	4,6	0,7	18,4	0,5	11,0	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	803	192	7,8	1,5	21,3	0,7	7,9	0,5
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Aipo, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





## Semana de 3 a 7 de março de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	486	116	5,7	0,9	13,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,2	0,3
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1279	303	4,3	0,7	46,4	3,5	16,8	0,3
Salada	Alface, beterraba e ervilha	246	58	0,3	0,0	9,1	0,5	4,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7,8,10,11</sup>	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 10 a 14 de março de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	910	217	8,8	1,2	26,2	1,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	1195	285	4,7	0,7	48,2	1,4	13,9	0,2
Salada	Milho, pepino e cenoura	170	40	1,1	0,1	4,1	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Penca <sup>7,12</sup>	508	122	6,0	1,0	13,5	1,9	2,0	0,4
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete com legumes (feijão verde, cenoura e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	801	191	6,4	1,8	18,8	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana ( feijão cermelho refogado com legumes, feijão verde, cenoura e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	1095	260	5,5	0,8	41,4	2,2	10,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1396	332	5,1	0,7	61,3	0,2	9,5	0,3
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Ovo mexido com fiambre de porco aos cubos com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) <sup>1,3,6,7,10</sup>	817	194	7,2	1,6	21,1	1,8	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) <sup>1,3,6,10</sup>	862	205	7,7	1,7	22,4	1,7	10,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	571	137	6,4	1,0	15,8	1,9	2,4	0,4
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	637	151	3,7	0,5	17,7	0,3	11,5	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas <sup>1,6,8,11</sup>	1097	261	4,9	0,7	30,4	4,7	20,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 17 a 21 de março de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Pescada estufados com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7</sup>	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz de ervilhas <sup>1,6,12</sup>	946	225	10,9	3,3	21,2	0,7	10,2	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan assado no forno com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	892	212	5,7	1,1	25,9	0,8	13,3	0,8
Salada	Couve branca, couve roxa e ervilhas	172	41	0,2	0,0	5,9	0,0	2,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Filete de perca estufado com cebolada com massa cotovelinhos <sup>1,4,6,10</sup>	670	159	3,5	0,5	18,7	1,4	12,7	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico com cogumelos estufados com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1061	252	7,3	1,0	34,8	2,3	9,3	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido <sup>3</sup>	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, curgete e milho	168	40	1,2	0,1	3,3	0,0	3,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





## Semana de 24 a 28 de março de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>7,12</sup>	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	921	212	6,7	1,5	31,6	1,0	7,3	0,7
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz de cenoura <sup>3</sup>	915	218	9,2	1,9	24,7	0,7	8,2	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de açafraão <sup>4</sup>	708	168	3,6	0,5	21,9	0,2	11,4	0,4
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz de açafraão	905	215	5,3	0,8	35,5	0,8	5,2	0,4
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete <sup>1,6,10</sup>	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete <sup>1,6,10</sup>	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado <sup>4,7</sup>	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	791	188	5,7	0,8	28,8	0,8	4,3	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1167	278	9,9	1,6	33,4	3,6	12,7	1,6
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	6,5	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho <sup>4</sup>	741	176	4,8	0,7	20,8	0,3	12,1	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de feijão vermelho <sup>1,6</sup>	874	209	8,1	1,6	23,9	0,4	9,0	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com grão-de-bico gratinada com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	1408	334	7,3	1,3	50,2	3,3	13,4	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7,8,10,11</sup>	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e milho	205	49	1,3	0,1	4,8	0,0	3,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal