



CASCAIS
EDU

EMENTA SEMANAL 3 a 7 de novembro de 2025



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês e beterraba		195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Bifanas estufadas com molho de mostarda e mel, massa <i>penne</i> e salteado de espinafres, cenoura e alho francês (1,3,6,7,10)		925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Bifanas grelhadas com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura cozidos (1,3,6,10)		750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas e cenoura com massa <i>penne</i> e salteado de espinafres e alho francês (1,3,6,10)		626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa macedónia de legumes		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (2,4,12,14)		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros		585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com lentilhas		315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e tomate (12)		758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Arroz de peru simples com salada de alface, cenoura e tomate		693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Arroz de soja e legumes (cenoura e feijão verde) com salada de alface, cenoura e tomate (6)		513	123	4	1	17	2	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos (3,4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	VEGETARIANO	Enspado de ervilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos		718	172	8	1	15	2	4	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette, cenoura e coentros		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com massa e salada de alface, cenoura e beterraba (1a14)		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	DIETA	Frango estufado simples com ratatouille de legumes no forno e massa (1,3,6,10)		556	133	9	2	7	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Estufado de grão, com ratatouille de legumes (courgette, abóbora, beringela) no forno e massa (1,3,6,10)		295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



CASCAIS
EDU

EMENTA SEMANAL 10 a 14 de novembro de 2025



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Lasanha de novilho com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,6,7,10,12)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Massada de novilho com cenoura, feijão verde e molho de abóbora (1,3,6,10)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Lasanha de soja com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês)(1,3,6,10)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora, couve flor e hortelã	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Redfish de tomatada com arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	DIETA	Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Estufado de feijão manteiga com arroz de primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Pã de porco assada ao natural com fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3,6,10)	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	DIETA	Estufado simples de tiras de frango com cogumelos, fusilli e salada de alface (1,3,6,10)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	VEGETARIANO	Favas guisadas com cenoura, fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3,6,10)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres com grão	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Atum à Brás com salada de alface, tomate e pepino (3,4)	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Courgette à brás (courgette, cebola, batata palha, cenoura, alho francês)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango assado com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate (12)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de espinafres e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas com cenoura, espinafres e salada de alface, cenoura e tomate	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL 17 a 21 de novembro de 2025



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e nabo		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronete, grão e cenoura) (1,3,6,10)		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Salada de frango desfiado, macarronete, cenoura e couve lombarda (1,3,6,10)		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronete e cenoura) (1,3,6,10)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	DIETA	Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	<i>Risotto</i> de <i>courgette</i> e tofu com feijão verde cozido, cenoura e brócolos (6)		481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango no forno com laranja, massa espiral, ervilhas, cenoura e couve flor (1,3,6,10)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango no forno simples com massa espiral, cenoura e couve flor cozida (1,3,6,10)		736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas, cenoura, brócolos e couve flor (1,3,6,10)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos e feijão branco		315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Tamboril à portuguesa com tomate e pimentos, batata e couve flor (4)		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Favas guisadas com tomate, pimentos, batata e couve flor		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa		195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete e salada de alface (1,3,6,10,12)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Alpo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL 24 a 28 de novembro de 2025



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de porco, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada (3)	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde, brócolos e arroz	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Tintureira de coentrada com batata, nabo, abóbora e couve flor (4)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	DIETA	Tintureira no forno simples com batata, nabo, abóbora e couve flor cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Seitan de coentrada com batata, abóbora nabo e couve flor (1)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Bifanas grelhadas com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3,6,10)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Bifanas grelhadas com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3,6,10)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Feijão preto guisado com fusilli, cenoura, couve flo e brócolos (1,3,6,10)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Douradinhos com arroz de tomate e coentros com salada de alface, cenoura e pepino (1a14)	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Filetes de panga no forno com molho de abóbora, arroz de coentros e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Empadão (arroz) de lentilhas e soja com cenoura, alho francês e feijão verde laminado (6)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alface	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Carne de vaca estufada com batata assada e ratatouille (courgette, cenoura e abóbora)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com batata assada e ratatouille de legumes	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas provençe, batata assada e ratatoille de legumes	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**