EMENTA SEMANAL - 2 a 6 de junho 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 alho francês	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Almondegas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14)**	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Esparguete de peru e legumes (cenoura, alho francês e courgette) (1,3,6,10)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,6,10,12)	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 primavera	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)**	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (6,7)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Caldo verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)**	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	DIETA	Arroz de frango simples com salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de legumes com grão	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Massinha de peixe (tamboril, salmão) e delícias do mar com salada de alface, tomate e pepino (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14)**	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Massinha de peixe simples (pescada, salmão) com salada de alface (1,3,4,6,10)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3,6,10)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de espinafres	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	**Roti de peru assado com salteado de penne e macedónia de legumes (cenoura, milho, feijão verde) (1,3,6,10)**	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Roti de peru assado ao natural com penne e puré de legumes (cenoura e courgette) (1,3,6,10)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata doce com arroz de cenoura (1)	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 (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Peguito (5758N)

EMENTA SEMANAL - 9 a 13 de junho 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**	Sopa de couve flor	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Perna de frango no forno com esparguete à italiana e salada de alface, cenoura e tomate (1,3,6,10,12)**	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	DIETA	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3,6,10)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**FERIADO**										
4ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de ervilhas	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	**Bife de frango ao alhinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,,6,10,12)**	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, massa tricolor e feijão verde cozido (1,3,6,10)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Seitan ao alhinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,6,7,10)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de *courgette* e coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)**	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão branco, cenoura, courgette e couve flor cozida	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**FERIADO**										

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 (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)

EMENTA SEMANAL - 16 a 20 de junho 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**	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	**Hambúrguer de vaca no forno com *farfalle* e salada de alface, tomate e pepino (1a14)**	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com *farfalle* e salada de alface, tomate e pepino (1a14)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Macarronada de grão, cenoura e feijão verde (1,3)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de nabo com cubos de cenoura	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Solha no forno com ovo, batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados (4)**	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	DIETA	Solha no forno com batata, abóbora e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (1,6)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)**	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	DIETA	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**FERIADO**										
6ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de feijão verde	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Rojões de peru com esparguete Salteado com legumes(cenoura,bróculos,feijão verde) (1,3,6,10)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Rojões de peru ao natural com esparguete e puré de legumes (1,3,6,10)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	685	164	9	2	15	2	2	6	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 Rafaela Castanheira (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)

EMENTA SEMANAL - 23 a 27 de junho 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**	Sopa de grelos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	**Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura, lombardo e coentros	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Bifes de tofu com arroz de legumes (6)	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**	Creme de abóbora	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês (6)	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 nabiças	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	**Frango estufado com cenoura, esparguete e salada mista (1,3,6,10,12)**	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	DIETA	Frango estufado simples com cenoura, esparguete e de alface (1,3, 6,10,12)	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com esparguete e salada mista (1 a 14)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Couve-flor	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	**Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Redfish no forno ao natural com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e alho francês	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Espinafres	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Pá de porco no forno com batata assada e cenoura, feijão-verde e courgette assados**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozidos	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, cebola, batata palha, cenoura, courgette)	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 (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Peguito (5758N)