



EMENTA SEMANAL 30 de junho a 4 de julho 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 legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Arroz de pato simples com cenoura, alho francês e espinafres salteados	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Arroz de pato simples com cenoura e espinafres cozidos	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (1)	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 de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salada russa de abrótea (abrótea, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (3,4,12)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (pescada, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (6)	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho-francês	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos, esparguete e salada de alface, tomate e beterraba (1,3,6,10,12)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3,6,10,12)	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Tomatada de cogumelos, feijão preto e cenoura com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3)	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 grão com couve coração	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)	736	176	8	1	21	3	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 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N), Susana Neves (Nº Ordem 0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)



EMENTA SEMANAL 7 a 11 de julho 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 camponesa	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Chili beans com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (1a14)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Picadinho de novilho simples com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de feijão encarnado com milho doce e cenoura com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)	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, couve flôr e hortelã	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Solha no forno com azeite e alho com batata cozida, cenoura, courgette e feijão verde cozido (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Solha no forno com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozido (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Salada de batata com favas, cenoura, courgette e feijão verde cozido	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 feijão verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango de caril com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa (8,9,10,11)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa (3,6,8,9,10,11)	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 espinafres	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Esparguete à buscaiola (atum, bacon, cogumelos, azeitona) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4,6,7,10,12)	951	227	11	2	19	1	1	12	1
	DIETA	Medalhões de pescada cozidos com molho de tomate e cenoura com batata, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Esparguete à buscaiola (soja, cogumelos, azeitona) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6)	457,1	109,2	6,9	1,2	7,7	1,8	1,6	4,0	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e batata doce	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salsichas de aves com couve lombarda, courgette e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Salsicha de aves grelhada com arroz branco e courgette e cenoura no forno (1,6,7,12)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas com couve lombarda e cenoura e arroz branco (1,6,7,12)	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)**, **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



EMENTA SEMANAL 14 a 18 de julho 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 alho francês	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Perninhas de frango à primavera (cenoura, milho, feijão verde) com massa espiral (1,3)	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Perninhas de frango estufadas simples com massa espiral com orégãos e cenoura e feijão verde cozidos (1,3)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Soja à primavera (cenoura, milho, ervilhas, feijão verde) com massa espiral (1,3,6)	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 grelos e feijão manteiga	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Pescada cozida com batata, cenoura, brócolos e couve de bruxelas (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura, brócolos e couve de bruxelas (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de batata, cenoura, brócolos, couve de bruxelas e feijão branco	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 legumes	223,7	53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura (12)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura (12)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Tofu no forno com açafrão, arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface	211,4	50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	Filete escamudo no forno com batata cozida e salteado de cenoura, alho francês e couve flor (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Filete escamudo no forno ao natural com molho verde, batata, cenoura e couve flor (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Legumes estufados (cenoura, alho francês, ervilhas e lombardo) com batata cozida	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	Creme de cougette, cenoura e coentros	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Macarronada de peru simples com salada de alface (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Macarronada de feijão manteiga com cenoura e salada de tomate, pepino e pimentos (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 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)**, **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



EMENTA SEMANAL 21 a 25 de julho 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 brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Arroz à valenciana (cubos de porco, cubos de frango, salsichas de aves, cenoura e ervilhas) com salada de alface, cenoura e tomate (1,6,7,12)	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Arroz de frango simples (frango, cenoura, feijão verde) com salada de alface	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegetariano (cubos de seitan, ervilhas, cenoura) com salada de alface e tomate (1,6)	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 grelos	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Filete de pescada no forno com pimentos, batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Filete de pescada no forno ao natural com molho de azeite e limão, batata e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão catarino com cogumelos, batata, cenoura e feijão verde cozido (1)	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	Creme de cenoura	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Cubos de peru estufados com arroz alegre (cenoura, ervilhas, milho) com salada de alface (12)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com hortelã, arroz de cenoura e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de legumes (cenoura, ervilhas, milho, brócolos)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (3,4)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (6)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	289	68	0	0	0	17	16	0	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com hortaliça	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,12)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e legumes grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1a14)	810	194	7	1	24	3	5	8	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)**, **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



EMENTA SEMANAL 28 de julho a 1 de agosto 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 abóbora	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1 a 14)	1010	241	12	2	27	1	2	4	1
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada	875,1	209,2	7,2	1,4	21,7	0,2	0,8	13,9	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de grão e cenoura com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,6)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de alface, tomate e pepino (3,4)	417	100	4	1	11	0	1	6	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada quente de feijão frade, batata e cenoura com salada de alface, tomate e pepino	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Coelho estufado com massa <i>penne</i> e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Coelho estufado simples com massa <i>penne</i> e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Massa de cogumelos e legumes (cenoura, alho francês e courgette) com salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	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 grão com couve coração	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Salmão no forno à delícia (pão ralado e ovo) com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3,4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Salmão no forno com sumo de limão, arroz de tomate e salada de alface e cenoura (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de favas com abóbora, nabo e couve flor	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Pá de porco estufada com massa, cenoura, ervilhas e feijão verde cozido (1,3)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com massa, cenoura e feijão verde cozido (1,3)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Massada de tofu à primavera (cenoura, ervilhas, feijão verde) (6)	496	118	9	4	5	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

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), Susana Neves (Nº Ordem 0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)