



EMENTA SEMANAL: De 3 a 7 de Maio de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

| | | Energia (kj) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | dos quais AGS | 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 e ervilhas) com salada de alface e tomate (1,6,7,12) | 818 | 195 | 9 | 2 | 23 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | DIETA | Cubos de frango estufados simples com cenoura, arroz branco e salada de alface | 440 | 105 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 11 | 0 |
| | VEGETARIANO | Arroz à valenciana vegetariano (cubos de tofu, cubos de seitan, ervilhas, cenoura) com salada de alface e tomate (1,6) | 421 | 101 | 4 | 1 | z | 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 e feijão verde cozido (4) | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | DIETA | Filete de pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozido (4) | 420 | 100 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Ensofado de feijão com cogumelos, batata cozida e feijão verde cozido | 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 | 224 | 53,5 | 0,7 | 0,1 | 9,7 | 1,9 | 2,1 | 2,0 | 0,2 |
| | PRATO | Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3) | 1160 | 277 | 13 | 3 | 29 | 1 | 2 | 15 | 0 |
| | DIETA | Novilho estufado simples com esparguete e salada de alface (1,3) | 867 | 207 | 10 | 2 | 22 | 2 | 2 | 11 | 0 |
| | VEGETARIANO | Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3) | 810 | 194 | 7 | 1 | 24 | 3 | 5 | 8 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época e/ou doce | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Sopa de nabiças | 211,4 | 50,5 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 2,4 | 1,9 | 2,3 | 0,1 |
| | PRATO | Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate, cebola e alface (3,4) | 729 | 174 | 5 | 1 | 23 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | DIETA | Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor cozida (4) | 726 | 173 | 5 | 1 | 22 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | VEGETARIANO | Salada de tofu e batata com salada de tomatae, cebola e alface (6) | 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 feijão branco com hortaliça | 236,3 | 56,5 | 0,7 | 0,1 | 10,8 | 2,0 | 1,7 | 1,5 | 0,3 |
| | PRATO | Cubos de peru estufados com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12) | 880 | 210 | 9 | 2 | 17 | 1 | 1 | 14 | 0 |
| | DIETA | Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface | 763,2 | 182,4 | 6,1 | 1,4 | 13,3 | 0,7 | 1,0 | 18,2 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Seitan estufado com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (1,12) | 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 (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 10 a 14 de Maio de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

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

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|---|-------|-------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|
| 2ª FEIRA | SOPA | Creme de abóbora | 253,4 | 60,6 | 0,6 | 0,1 | 11,9 | 2,2 | 1,8 | 1,6 | 0,2 |
| | PRATO | Rolo de carne simples no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12) | 918,5 | 219,5 | 7,0 | 1,4 | 24,8 | 0,2 | 0,9 | 13,6 | 0,1 |
| | DIETA | Picadinho de novilho estufado simples com massa penne e salada de alface (1,3) | 875,1 | 209,2 | 7,2 | 1,4 | 21,7 | 0,2 | 0,8 | 13,9 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Soja fina de tomatada com massa penne e salada de alface (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 | 218,1 | 52,1 | 0,6 | 0,1 | 10,2 | 2,3 | 1,9 | 1,4 | 0,2 |
| | PRATO | Salada de atum com feijão frade e batata e ovo com salada de tomate (3,4) | 843 | 202 | 12 | 2 | 10 | 1 | 2 | 13 | 0 |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4) | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Salada de seitan com feijão frade e batata e salada de tomate (1) | 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 | 350 | 84 | 1 | 0 | 15 | 2 | 3 | 3 | 0 |
| | PRATO | Bifes de frango panados com fusilli tricolor e salada de alface, cebola e cenoura ralada (1,3,7) | 808 | 193 | 8 | 1 | 22 | 1 | 2 | 9 | 0 |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com fusilli tricolor e salada de alface (1,3) | 630,0 | 150,6 | 5,1 | 1,2 | 10,3 | 1,0 | 1,3 | 15,8 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Massada de legumes e feijão catarino (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 | 195,4 | 46,7 | 0,5 | 0,1 | 8,8 | 2,1 | 1,6 | 1,6 | 0,1 |
| | PRATO | Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura (1,4) | 486 | 116 | 5 | 1 | 8 | 2 | 2 | 9 | 0 |
| | DIETA | Solha no forno simples com arroz de cenoura e salada de alface (4) | 460 | 110 | 5 | 1 | 7 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | VEGETARIANO | Risoto de cogumelos e soja com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura (6) | 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 (6,7,12) | 270,5 | 64,6 | 0,8 | 0,1 | 12,1 | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 0,2 |
| | PRATO | Jardineira de porco (6,7,12) | 880 | 210 | 9 | 2 | 17 | 1 | 1 | 14 | 0 |
| | DIETA | Peito de frango estufado simples com batata e feijão verde cozido | 758,6 | 181,3 | 5,8 | 1,4 | 14,5 | 0,2 | 0,5 | 17,2 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Jardineira de tofu (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 Tremçoço; 14 Moluscos

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

CASCAIS
EDU**EMENTA SEMANAL: De 17 a 21 de Maio de 2021**

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

| | | Energia (kj) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | dos quais AGS | HC (g) | dos quais açúcares (g) | Fibra (g) | Proteína (g) | Sal (g) | | |
|-----------------|--------------------|---|----------------|-------------|---------------|--------|------------------------|-----------|--------------|---------|------|-----|
| 2ª FEIRA | SOPA | Creme de alho francês | | 301,0 | 71,9 | 0,6 | 0,1 | 12,9 | 2,2 | 3,9 | 3,5 | 0,1 |
| | PRATO | Bifanas com molho de mostarda e mel, massa penne e salteado de espinafres (1,3,7,10) | | 925 | 221 | 11 | 3 | 21 | 0 | 1 | 15 | 0,2 |
| | DIETA | Bifanas grelhadas com massa penne e cenoura (1,3) | | 750,1 | 179,3 | 6,1 | 1,2 | 17,8 | 0,6 | 0,8 | 12,8 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Massa penne salteada com feijão, cenoura, cogumelos e alho francês (1,3) | | 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 macedónia | | 176,0 | 42,1 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 1,6 | 1,2 | 1,5 | 0,1 |
| | PRATO | Caldeirada de peixe com salada de tomate e coentros (4) | | 486 | 116 | 5 | 1 | 8 | 2 | 2 | 9 | 0 |
| | DIETA | Redfish cozido com batata e brócolos cozidos (4) | | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Caldeirada de tofu (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 | Sopa de lombardo com lentilhas | | 206,0 | 49,2 | 0,5 | 0,1 | 9,3 | 2,4 | 2,2 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e cebola (6,7,12) | | 758,6 | 181,3 | 5,8 | 1,4 | 14,5 | 0,2 | 0,5 | 17,2 | 0,2 |
| | DIETA | Perna de peru estufada simples com arroz branco e salada de alface | | 693,2 | 165,7 | 5,6 | 1,1 | 17,6 | 1,0 | 1,0 | 10,8 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Caril de grão, courgette e alho francês com arroz branco | | 513 | 123 | 4 | 1 | 17 | 2 | 3 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época e/ou doce | | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Sopa de alface | | 222,9 | 53,3 | 0,7 | 0,1 | 9,8 | 1,9 | 2,0 | 1,8 | 0,2 |
| | PRATO | Pescada cozida com batata, ovo e brócolos (3,4) | | 460 | 110 | 5 | 1 | 7 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e brócolos (4) | | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Salada de lentilhas, batata, brócolos e cenoura | | 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 | Feijoada de frango com arroz branco (sem enchidos) e lombardo cozido | | 882 | 211 | 10 | 2 | 21 | 1 | 3 | 11 | 1 |
| | DIETA | Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface | | 633 | 151 | 11 | 3 | 5 | 0 | 1 | 13 | 0 |
| | VEGETARIANO | Feijoada de legumes com arroz branco e lombardo cozido | | 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)**



EMENTA SEMANAL: De 24 a 28 de Maio de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

| | | | Energia (kj) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | dos quais AGS | HC (g) | dos quais açúcares (g) | Fibra (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|--------------------|---|--------------|----------------|-------------|---------------|--------|------------------------|-----------|--------------|---------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Creme de courgette e alho francês | 200,7 | 48,0 | 0,5 | 0,1 | 9,0 | 2,2 | 2,0 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Lasanha de novilho com legumes incorporados (1,3,7) | 786,1 | 187,9 | 6,7 | 1,3 | 17,9 | 1,5 | 1,6 | 13,6 | 0,1 |
| | DIETA | Novilho estufado simples com fusilli e feijão verde cozido (1,3) | 763,2 | 182,4 | 6,1 | 1,4 | 13,3 | 0,7 | 1,0 | 18,2 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Lasanha vegetariana (1,3,6) | 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 | Sopa de abóbora, couve flôr e hortelã | 315,4 | 75,4 | 0,9 | 0,1 | 13,4 | 1,9 | 3,5 | 3,3 | 0,2 |
| | PRATO | Redfish de tomatada com arroz primavera e salada mista (4) | 718 | 172 | 5 | 1 | 22 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | DIETA | Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada mista (4) | 354 | 85 | 3 | 0 | 4 | 1 | 1 | 10 | 0 |
| | VEGETARIANO | Seitan de tomatada com arroz primavera e salada mista (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 juliana | 170,7 | 40,8 | 0,5 | 0,1 | 7,5 | 2,2 | 1,9 | 1,6 | 0,1 |
| | PRATO | Strogonoff de porco com fusilli e salada de pepino e milho (1,3,7) | 618 | 148 | 8 | 1,305 | 15 | 1,0 | 1 | 4 | 0 |
| | DIETA | Pá assada ao natural com fusilli e salada de alface (1,3) | 736,2 | 175,9 | 5,8 | 1,4 | 12,8 | 0,0 | 0,4 | 17,7 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Legumes salteados com cogumelos e natas vegetais com fusilli e salada de pepino e milho (6) | 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 | 188,7 | 45,1 | 0,5 | 0,1 | 8,4 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Atum à Brás com salada mista (3,4,7) | 900 | 215 | 10 | 2 | 19 | 1 | 1 | 12 | 1 |
| | DIETA | Maruca cozida com batata e lombardo cozido (4) | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Alho francês à Brás com salada mista | 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 | Salada de frango com espirais, milho, cenoura, ervilhas e ananás (1,3) | 696 | 166 | 7 | 2 | 15 | 1 | 1 | 13 | 0 |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface (1,3) | 630,0 | 150,6 | 5,1 | 1,2 | 10,3 | 1,0 | 1,3 | 15,8 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Salada de espirais, milho, cenoura, grão, ervilhas e ananás (1,3) | 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)**



EMENTA SEMANAL: De 31 de Maio a 4 de Junho de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

| | | | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Lípidos (g) | dos quais AGS | HC (g) | dos quais açúcares (g) | Fibra (g) | Proteína (g) | Sai (g) |
|----------|--------------------|---|--------------|----------------|-------------|---------------|--------|------------------------|-----------|--------------|---------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Creme de cenoura e nabo | 200,7 | 48,0 | 0,5 | 0,1 | 9,0 | 2,2 | 2,0 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronetes e cenoura) (1,3) | 786,1 | 187,9 | 6,7 | 1,3 | 17,9 | 1,5 | 1,6 | 13,6 | 0,1 |
| | DIETA | Perna de frango assada ao natural com macarronetes e brócolos (1,3) | 763,2 | 182,4 | 6,1 | 1,4 | 13,3 | 0,7 | 1,0 | 18,2 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Rancho vegetariano com salada de alface, cebola e tomate (1,3) | 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 | 315,4 | 75,4 | 0,9 | 0,1 | 13,4 | 1,9 | 3,5 | 3,3 | 0,2 |
| | PRATO | Filetes de peixe-gato no forno com arroz e feijão verde cozido (4) | 984 | 235 | 10 | 1 | 22 | 0 | 3 | 13 | 0 |
| | DIETA | Filetes de peixe-gato no forno ao natural com arroz e feijão verde cozido (4) | 460 | 110 | 5 | 1 | 7 | 1 | 1 | 9 | 0 |
| | VEGETARIANO | Risoto de courgette e tofu com feijão verde cozido (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 feijão verde | 170,7 | 40,8 | 0,5 | 0,1 | 7,5 | 2,2 | 1,9 | 1,6 | 0,1 |
| | PRATO | Frango estufado de tomatada com massa farfalle e cenoura ripada (1,3) | 618 | 148 | 8 | 1,305 | 15 | 0,9659 | 0,929 | 4 | 0 |
| | DIETA | Frango estufado simples com massa farfalle e cenoura ripada (1,3) | 736,2 | 175,9 | 5,8 | 1,4 | 12,8 | 0,0 | 0,4 | 17,7 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Tomate recheado (soja fina) com massa farfalle e cenoura ripada (1,3,6) | 449 | 107 | 7 | 2 | 7 | 2 | 1 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época e/ou doce | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Sopa de espinafres e grão | 188,7 | 45,1 | 0,5 | 0,1 | 8,4 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Veleiro no forno com molho de alho e coentros, com batata e brócolos cozidos (4) | 560 | 134 | 9 | 3 | 6 | 2 | 1 | 7 | 0 |
| | DIETA | Veleiro no forno ao natural com batata e cenoura (4) | 424 | 101 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 | 8 | 0 |
| | VEGETARIANO | Salada de batata, tofu e brócolos cozidos (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 | Sopa de couve portuguesa | 176,0 | 42,1 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 1,6 | 1,2 | 1,5 | 0,1 |
| | PRATO | Esparguete à Bolonesa com salada de alface e milho (1,3) | 696 | 166 | 7 | 2 | 15 | 1 | 1 | 13 | 0 |
| | DIETA | Carne picada estufada simples com esparguete e salada de alface (1,3) | 630,0 | 150,6 | 5,1 | 1,2 | 10,3 | 1,0 | 1,3 | 15,8 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja com salada de alface e milho (1,3,6) | 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)**