



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 4 a 8 de maio de 2026



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	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês e beterraba		195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas estufadas com molho de mostarda e mel, massa <i>penne</i> e salteado de espinafres, cenoura e alho francês (1,3,6,7,10,12)</b>		925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa macedónia de legumes		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (4)</b>		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros		585	140	6	1	15	1	2	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de lombardo com lentilhas		206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>		758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alface		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos (3,4)</b>		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Enspado de ervilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos		718	172	8	1	15	2	4	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e coentros		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúrguer de aves no forno com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba (1a14)</b>		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com ratatouille de legumes no forno e arroz		556	133	9	2	7	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de grão, com ratatouille de legumes (courgette, abóbora, beringela) no forno e arroz		295	70	4	1	6	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	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 11 a 15 de maio de 2026



BLOS

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	<b>SOPA</b>	Creme de courgette e nabo	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Lasanha de novilho com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,6,7,10,12)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de soja com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês)(1,3,6,10)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e couve flor e hortelã	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Redfish de tomata com arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)</b>	861	206	6	1	27	0	1	11	0
	<b>DIETA</b>	Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada de alface (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão manteiga com arroz de primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Pã de porco assada ao natural com fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3,6,10)</b>	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres com grão	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Atum à Brás com salada de alface, tomate e pepino (3,4)</b>	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Courgette à brás (courgette, cebola, batata palha, cenoura, alho francês)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango assado com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	757,4	181,0	5,8	1,4	14,4	0,0	0,5	17,3	0,2
	<b>DIETA</b>	Frango assado ao natural com arroz de espinafres e salada de alface	753,4	180,1	6,0	1,2	19,2	1,0	1,1	11,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de ervilhas com cenoura, espinafres e salada de alface, cenoura e tomate	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	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 18 a 22 de maio de 2026



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	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronete, grão e cenoura) (1,3,6,10)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronete e cenoura) (1,3,6,10)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)</b>		726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)		726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	<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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango no forno com laranja, massa espiral, ervilhas, cenoura e couve flor (1,3,6,10,12)</b>		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de ervilhas, cenoura, brócolos e couve flor (1,3,6,10)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,3,7)		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de nabijas e feijão		315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Tamboril à portuguesa com tomate e pimentos, batata e couve flor (4)</b>		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Tamboril no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com tomate, pimentos, batata e couve flor		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve portuguesa		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10,12)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer de novilho no forno com esparguete e e salada de alface e tomate (1a14)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	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 25 a 29 de maio de 2026



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	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de porco, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada (3,12)</b>	750,7	179,4	7,9	1,6	19,6	1,2	3,0	9,8	0,3
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	661	158	5	1	15	2	2	13	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde, brócolos e arroz	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Tentáculos de pota à lagareiro com batata e espinafres salteados (2,4,12,14)</b>	411	98	4	1	5	1	1	10	0
	<b>DIETA</b>	Tentáculos no forno com coentros, batata e espinafres salteados (2,4,12,14)	491	117	6	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan de coentrada com batata e espinafres salteados (1)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas grelhadas com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3,6,10)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto guisado com fusilli, cenoura, couve flo e brócolos (1,3,6,10)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado com couve coração	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Douradinhos no forno com arroz de tomate e coentros com salada de alface, cenoura e pepino (1a14)</b>	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de panga no forno ao natural com arroz de cpenetros e salada de alface e cenoura (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão (arroz) de lentilhas e soja com cenoura, alho francês e feijão verde laminado (6)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Carne de vaca estufada com batata assada com ratatuille (courgette, cenoura e abóbora)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com batata assada e ratatuille de legumes	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúguer de quinoa e legumes no forno com batata assada e ratatuille de legumes (1a14)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	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)**