

Ementa 01 a 02 de Fevereiro de 2024

|  | 2ª Feira | | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------|------|-----|------|-------|-----|----------|----------|------|-----|------|-------|-----|----------|------|----------|-----|------|-------|----------------|----------|-------|--------|----------|------|-------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 183k/43kcal | 0,4g | 0,2g | 1,4g | 0,3g | 8,6g | 0,1g | 170k/40kcal | 1,6g | 0,2g | 5,8g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | Canja de Galinha | | | | | | | | Creme de legumes | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 453Kj/108 Kcal | 2,91g | 0,69g | 12,47g | 1,7g | 8,8g | 0,2g | 625k/149 kcal | 3,2g | 0,6g | 17g | 1,5g | 15g | 0,26g | Filete Perca com batatinha assada | | | | | | | | Bife de peru de cebolada com esparguete | | | | | | | |
| Dieta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 453Kj/108 Kcal | 2,91g | 0,69g | 12,47g | 1,7g | 8,8g | 0,2g | 625k/149 kcal | 3,2g | 0,6g | 17g | 1,5g | 15g | 0,26g | Filete Perca com batatinha assada | | | | | | | | Bife de peru de cebolada com esparguete | | | | | | | |
| Acompanhamento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 219k/52kcal | 1,1g | 0,0g | 8,2g | 7,0g | 2,3g | 0,4g | 76k/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | Legumes cozidos a vapor | | | | | | | | Salada | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 170Kj/41Kcal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | 536Kj/128 Kcal | 5,2g | 4,3g | 18,4g | 11,9g | 1,7g | 0,125g | Laranja | | | | | | | | Gelado | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, Leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. O Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. O Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 05 a 09 de Fevereiro de 2024

|  | 2ª Feira | | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|---------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|---|--------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|---|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|--------|--|-------|-------|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | | | | | |
| Sopa | 181k/43k cal | 1,6g | 0,2g | 6,3g | 1,0g | 1,0g | 0,1g | 529k/126 kcal | 4,8g | 0,8g | 17,5g | 2,5g | 3,1g | 0,3g | 99k/24k cal | 1,7g | 0,3g | 1,7g | 1,5g | 0,4g | 0,1g | 227k/54k cal | 1,3g | 0,3g | 8,4g | 1,3g | 2,1g | 0,4g | 99k/24k cal | 1,7g | 0,3g | 1,3g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | | | | | |
| | Sopa feijão verde | | | | | | | | Sopa de Agrião | | | | | | | | Creme de abóbora sem batata | | | | | | | | Sopa de feijão branco com couve | | | | | | | | Creme de curgete sem batata | | | | | | | |
| Prato | 821k/196 kcal | 9,1g | 3,3g | 15,4g | 1,5g | 13,1g | 0,2g | 837k/200 kcal | 10,8g | 2,5g | 12,2g | 1g | 13,4g | 0,9g | 716k/171 Kcal | 7,3g | 3,6g | 14,34g | 2,19g | 12,92g | 0,39g | 491k/117 kcal | 4,7g | 2,8g | 12,1g | 4,7g | 6,6g | 0,7g | 490k/117 kcal | 5,4g | 2g | 7g | 1g | 10g | 0,71g | | | | | |
| | Macarrão com carne | | | | | | | | Bacalhau à brás | | | | | | | | Bife de peru com cogumelos com arroz branco | | | | | | | | Lasanha de Atum | | | | | | | | Vitela à Sevilhana com puré de batata | | | | | | | |
| Dieta | 666k/119 kcal | 4,45g | 1,63g | 13,05g | 1,24g | 17,54g | 0,26g | 621k/148 Kcal | 2,6g | 0,75g | 15,2g | 1,3g | 17g | 0,5g | 791k/189 kcal | 4,34g | 1,94g | 18,38 | 1,09g | 20,23g | 0,2g | 389k/93K cal | 2,55g | 0,57g | 6,56g | 0,53g | 11,33g | 0,33g | 511k/122 Kcal | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g | 0,5g | | | | | |
| | Bife de frango com arroz branco | | | | | | | | Pescada cozida com batata cozida | | | | | | | | Peito de peru estufado com massa fusilli tricolor | | | | | | | | Posta de peixe espada preto no forno com batatinha assada | | | | | | | | Pernas de Frango assado com arroz branco | | | | | | | |
| Acompanhamento | 76k/18k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 76k/18K cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 219k/52k cal | 1,1g | 0,0g | 8,2g | 7,0g | 2,3g | 0,4g | 76k/18K cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 76k/18k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Legumes cozidos a vapor | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | |
| Sobremesa | 398k/95k cal | 0,4g | 0,1g | 21,8g | 19,6g | 1,6g | 0,02g | 238k/57k cal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238k/57k cal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 170k/41k cal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | 238k/57k cal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | | | | | |
| | Banana | | | | | | | | Maçã | | | | | | | | Pêra Rocha | | | | | | | | Mandarina | | | | | | | | Maçã | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Farfalle quatro queijos contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Bife de frango contém leite. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. O Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão estufado pode conter vestígios de aipo. O Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. O Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.


Ementa 15 a 16 de Fevereiro de 2024

|  | 2ª Feira | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | |
|---|--------------------------------|------|------|-----|------|-------|-----|----------|------|------|-----|------|-------|-----|--|------|------|-----|------|-------|-----|--|------|------|-----|------|-------|-----|----------|------|------|-----|------|-------|-----|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açu. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açu. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açu. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açu. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açu. | Prot. | Sal |
| Sopa | | | | | | | | | | | | | | | Caldo Verde | | | | | | | Canja de Galinha | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Arroz de pato | | | | | | | Bacalhau com natas | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | | | | | | | | Pernas de Frango Cozido com esparguete | | | | | | | Medalhões de pescada braseada com batatinha cozida | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Salada | | | | | | | Legumes cozidos a vapor | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | | | | | | | | | | | | | | | Pêra Rocha | | | | | | | Maçã | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. O Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 19 a 23 de Fevereiro de 2024

|  | 2ª Feira | | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|---|------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|---|--------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|--|-------|-------|----------|------|------|-----|------|-------|-----|--|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | | | | | | |
| Sopa | 210kJ/50kcal | 1,8g | 0,4g | 7,1g | 0,7g | 1,4g | 0,1g | 227kJ/54kcal | 1,3g | 0,3g | 8,4g | 1,3g | 2,1g | 0,4g | 99kJ/24kcal | 1,7g | 0,3g | 1,7g | 1,5g | 0,4g | 0,1g | 237kJ/56kcal | 1,8g | 0,3g | 7,6g | 1,2g | 2,6g | 0,3g | 181kJ/43kcal | 1,6g | 0,2g | 6,3g | 1,0g | 1,0g | 0,1g | | | | | | | | | | | | | |
| | Caldo Verde | | | | | | | | Sopa de feijão branco com couve | | | | | | | | Creme de abóbora sem batata | | | | | | | | Sopa Camponesa | | | | | | | | Sopa feijão verde | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | 726kJ/172kcal | 5,4g | 3,8g | 0,7g | 0,5g | 30,3g | 1,0g | 795kJ/133Kcal | 10,5g | 1,9g | 12g | 0,8g | 13g | 0,46g | 483kJ/115kcal | 3,23g | 0,67g | 18,53g | 1,15g | 4,18g | 0,60g | 696kJ/166Kcal | 7,5g | 2,7g | 16,7g | 2,05g | 9,05g | 1,1g | 753kJ/180kcal | 8,1g | 1,5g | 12,5g | 1,6g | 14g | 1,0g | | | | | | | | | | | | | |
| | Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco | | | | | | | | Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida | | | | | | | | Chili vegetariano com arroz branco | | | | | | | | Almôndegas com esparguete | | | | | | | | Bacalhau à Gomes Sá | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | 726kJ/172kcal | 5,4g | 3,8g | 0,7g | 0,5g | 30,3g | 1,0g | 795kJ/133Kcal | 10,5g | 1,9g | 12g | 0,8g | 13g | 0,46g | 511kJ/122Kcal | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g | 0,5g | 728kJ/174Kcal | 9,3g | 0,5g | 18g | 1,1g | 6g | 0,17g | 621kJ/148Kcal | 2,6g | 0,75g | 15,2g | 1,3g | 17g | 0,5g | | | | | | | | | | | | | |
| | Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco | | | | | | | | Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida | | | | | | | | Peito de peru estufado com arroz branco | | | | | | | | Pernas de Frango assado com esparguete | | | | | | | | Posta de peixe espada preto com arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | 76kJ/18kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 219kJ/52kcal | 1,1g | 0,0g | 8,2g | 7,0g | 2,3g | 0,4g | 76kJ/18kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 76kJ/18kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 76kJ/18kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | Legumes cozidos a vapor | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | 238kJ/57kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238kJ/57kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 398kJ/95kcal | 0,4g | 0,1g | 21,8g | 19,6g | 1,6g | 0,02g | 170kJ/41kcal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | 398kJ/95kcal | 0,4g | 0,1g | 21,8g | 19,6g | 1,6g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | |
| | Maçã | | | | | | | | Pêra Rocha | | | | | | | | Uvas | | | | | | | | Laranja | | | | | | | | Banana | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Feijão com tofu e cogumelos contém sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais com glúten, frutos de casca rija e tremço. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contem glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Bacalhau à Gomes Sá contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. O Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. O Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Feijão estufado ode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 26 a 29 de Fevereiro de 2024

|  | 2ª Feira | | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|------|--|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|------|------|-----|----------|-------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C | Açú. | Prot. | Sal | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | 183k/43k cal | 0,4g | 0,2g | 1,4g | 0,3g | 8,6g | 0,1g | 529k/126 kcal | 4,8g | 0,8g | 17,5g | 2,5g | 3,1g | 0,3g | 265k/63k cal | 2,3g | 0,4g | 8,1g | 0,8g | 2,5g | 0,3g | 170k/40k cal | 1,6g | 0,2g | 5,8g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Canja de Galinha | | | | | | | | Sopa de Agrião | | | | | | | | Sopa de grão com espinafres | | | | | | | | Creme de legumes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | 598k/143 kcal | 3,8g | 0,7g | 14g | 2g | 14g | 0,55g | 688k/164 kcal | 2,54g | 0,73g | 20,0g | 1,23g | 16,5g | 0,34g | 661k/158 kcal | 6,0g | 1,3g | 16g | 2,4g | 11g | 0,29g | 531k/127 kcal | 6,7g | 2,5g | 8,8g | 1,4g | 8,0g | 0,6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medalhões de pescada braseada com batata cozida | | | | | | | | Pernas de frango grelhado com massa fuslili tricolor | | | | | | | | Filete de dourada com arroz de cenoura | | | | | | | | Empadão de carne | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | 598k/143 kcal | 3,8g | 0,7g | 14g | 2g | 14g | 0,55g | 688k/164 kcal | 2,54g | 0,73g | 20,0g | 1,23g | 16,5g | 0,34g | 661k/158 kcal | 6,0g | 1,3g | 16g | 2,4g | 11g | 0,29g | 2558k/Kcal | 2,9g | 1,3g | 16g | 0,9g | 18g | 0,26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medalhões de pescada braseada com batata cozida | | | | | | | | Pernas de frango grelhado com massa fuslili tricolor | | | | | | | | Filete de dourada com arroz de cenoura | | | | | | | | Bife de frango com esparguete | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | 76k/18k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 76k/18k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 219k/52k cal | 1,1g | 0,0g | 8,2g | 7,0g | 2,3g | 0,4g | 76k/18k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Legumes cozidos a vapor | | | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | 238k/57k cal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238k/57k cal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 398k/95k cal | 0,4g | 0,1g | 21,8g | 19,6g | 1,6g | 0,02g | 170k/41k cal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Maçã | | | | | | | | Pêra Rocha | | | | | | | | Banana | | | | | | | | Laranja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contém glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Burger vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Ervilhas com ovos escalfados contém cereais que contém glúten, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Massa fusili tricolor contém cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de ovo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contém glúten. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.