



Ementa 02 de Maio 2025

	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																													99kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	Creme de abóbora sem batata																											
	Prato																													708kj/169kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g	Lasanha de Carne																										
Dieta																														511kj/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	Peito de frango grelhado com arroz branco																										
	Acompanhamento																													76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	Salada																										
Sobremesa																														398kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	Banana																										

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Peito de frango contém frango Lasanha de carne contém cereais que contém glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Legumes campestres podem 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 05 a 09 de Maio 2025

	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	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Sopa Camponesa							Sopa Juliana							Caldo Verde							Sopa de grão com espinafres							Creme de legumes						
Prato	832k/199kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g	607k/143kcal	4,8g	0,8g	16,75g	2,44g	8,07g	0,66g	605k/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1121k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Vitela à Sevilhana com esparguete							Bacalhau com broa e batatinha assada							Frango fricassé com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Arroz de pato						
Dieta	731k/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	7267k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	442k/106kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Peito peru estufado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Filete Perca com batata cozida							Peito de Frango com arroz de cenoura						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	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
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Laranja							Gelatina							Banana							Maçã							Pêra						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten 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 tremçoço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. 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. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com broa contém cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

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 12 a 16 de Maio 2025

	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	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	227kJ/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g					
	Sopa de Agrião							Sopa Juliana							Creme de abóbora sem batata							Sopa de feijão branco com couve							Creme cenoura											
Prato	782kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g	860kJ/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	656kJ/155kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g					
	Hamburguer de frango panado corn flakes com arroz branco							Carne de novilho estufada com esparguete							Paelha à Valenciana							Carbonara							Arroz de Atum											
Dieta	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	641kJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	661kJ/158kcal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,29g	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g					
	Bife de frango com arroz branco							Hamburguer de frango com esparguete							Filete de dourada com arroz de cenoura							Peito de peru estufado com arroz de cenoura							Medalhões de pescada braseada com batata cozida											
Acompanhamento	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	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					
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes											
Sobremesa	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	536kJ/128kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g					
	Pêra							Banana							Uva							Maçã							Gelado											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura 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 Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremço e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Novilho estufado à antiga contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido 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 19 a 23 de Maio 2025

	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	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	268kJ/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Sopa Camponesa							Sopa de grão com nabiças							Canja de Galinha							Sopa feijão verde							Caldo Verde						
Prato	777kJ/186kcal	11g	3,1g	12g	1,3g	10g	0,56g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	696kJ/166kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	788kJ/188kcal	11g	2,3g	11g	1,1g	12g	0,38g
	Costeletas à salsicheiro com arroz branco							Filete de robalo com batatinha assada							Almôndegas com esparguete							Bacalhau com natas							Frango assado no forno arroz de ervilhas						
Dieta	7267kJ/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	490kJ/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	2558kJ/611kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	457kJ/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Bife de frango com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com arroz branco						
Acompanhamento	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	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
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	1181kJ/279kcal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	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							Arroz Doce							Banana							Laranja							Pêra						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Costeletas à salsicheiro contém cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. * MIX LEGUMES JULIANA INOX N/A Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. 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 26 a 30 de Maio 2025

	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	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	227k/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Sopa de Agrião							Creme de abóbora sem batata							Creme de legumes							Sopa Juliana							Sopa de feijão branco com couve						
Prato	821k/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	724k/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g								720k/172kcal	8,4g	0,9g	15g	1,8g	10g	0,15g	1613k/385kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Macarrão com carne							Bife de peru com cogumelos com esparguete							Caril de Peixe com arroz branco							Bife de novilho de cebolada com puré de batata							Filete de pescada com arroz de cenoura						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	552k/132kcal	4,5g	1,1g	12g	1,5g	12g	0,3g	7267k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	795k/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Peito de peru estufado com arroz de cenoura							Peito de Frango grelhado com esparguete							Filete de dourada assada no forno com batatinha cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	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	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	752k/182kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Laranja							Mousse de Chocolate							Morangos							Uvas							Pêra						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, peixe e soja. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com 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. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Contém leite, mostarda, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos e ovo. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, 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. Peito de frango contém frango Macarrão com carne contém cereais que contem glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. * MIX LEGUMES JULIANA INOX N/A Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido 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.