



# EMENTA

01 e 02 de Outubro de 2026

|    |                |                                     | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) |       |       |       |       |       |       |
|----|----------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |                |                                     | Val. En.                       | Líp.  | Sat.  | H.C.  | Açu.  | Prot. | Sal   |
| 2ª | Sopa           |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Prato          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Dieta          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Acompanhamento |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Sobremesa      |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
| 3ª | Sopa           |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Prato          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Dieta          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Acompanhamento |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Sobremesa      |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
| 4ª | Sopa           |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Prato          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Dieta          |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Acompanhamento |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
|    | Sobremesa      |                                     |                                |       |       |       |       |       |       |
| 5ª | Sopa           | Sopa de Agrião                      | 170kj/40kcal                   | 1,6g, | 0,2g  | 5,8g  | 1,1g, | 0,9g, | 0,1g. |
|    | Prato          | Filete Dourada com batata assada    | 631kj/150Kcal                  | 6,2g  | 0,2g  | 10g   | 1,4g  | 13g   | 0,31g |
|    | Dieta          | Filete de Solha com batata cozida   | 442kj/106Kcal                  | 2,5g  | 0,6g  | 14g   | 1,6g  | 8g    | 0,20g |
|    | Acompanhamento | Legumes                             | 219kj/52kcal                   | 1,1g  | 0,0g  | 8,2g  | 7,0g  | 2,3g  | 0,4g  |
|    | Sobremesa      | Banana                              | 398Kj/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g | 19,6g | 1,6g  | 0,02g |
| 6ª | Sopa           | Creme cenoura                       | 210kj/50kcal                   | 1,8g  | 0,4g  | 7,1g  | 0,7g  | 1,4g  | 0,1g  |
|    | Prato          | Almôndegas com esparguete           | 696Kj/166Kcal                  | 7,5   | 2,7   | 16,7  | 2,05  | 9,05  | 1,1   |
|    | Dieta          | Hamburguer de frango com esparguete | 641 Kj/153Kcal                 | 3,7g  | 1g    | 12g   | 1,6g  | 18g   | 0,38g |
|    | Acompanhamento | Salada                              | 76kj/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Melão                               | 238Kj/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g | 13,4g | 0,2g  | 0,02g |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Filetes de Solha ao Vapor contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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

06 a 09 de Outubro de 2026

Refeições Confeccionadas por



|    |                |                                                 | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) |       |       |        |       |        |        |
|----|----------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
|    |                |                                                 | Val. En.                       | Líp.  | Sat.  | H.C.   | Açu.  | Prot.  | Sal    |
| 2ª | Sopa           |                                                 |                                |       |       |        |       |        |        |
|    | Prato          |                                                 |                                |       |       |        |       |        |        |
|    | Dieta          |                                                 |                                |       |       |        |       |        |        |
|    | Acompanhamento |                                                 |                                |       |       |        |       |        |        |
|    | Sobremesa      |                                                 |                                |       |       |        |       |        |        |
| 3ª | Sopa           | Creme de legumes                                | 170kJ/40kcal                   | 1,6g, | 0,2g  | 5,8g   | 1,1g, | 0,9g,  | 0,1g.  |
|    | Prato          | Lasanha de Atum                                 | 491kJ/117kcal                  | 4,7g  | 2,8g  | 12,1g  | 4,7g  | 6,6g   | 0,7g   |
|    | Dieta          | Pescada cozida com batata cozida                | 598kJ/143kcal                  | 3,8g, | 0,7g  | 14g    | 2g    | 14g    | 0,55g  |
|    | Acompanhamento | Legumes                                         | 219kJ/52kcal                   | 1,1g  | 0,0g  | 8,2g   | 7,0g  | 2,3g   | 0,4g   |
|    | Sobremesa      | Pêra                                            | 398KJ/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g   | 0,02g  |
| 4ª | Sopa           | Sopa Juliana                                    | 176kJ/42kcal                   | 1,6g  | 0,2g  | 6,0g   | 1,2g  | 1,0g   | 0,0g   |
|    | Prato          | Lombo de porco com ameixas com arroz de cenoura | 567kJ/135Kcal                  | 4,1g  | 1,1g  | 15g    | 1,7g  | 11g    | 0,20g  |
|    | Dieta          | Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura | 793KJ/189Kcal                  | 10g   | 3,7g  | 16g    | 1,7g  | 9,3g   | 0,27g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                          | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
|    | Sobremesa      | Banana                                          | 238KJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g  |
| 5ª | Sopa           | Creme de curgete sem batata                     | 99kJ/24kcal                    | 1,7g, | 0,3g, | 1,3g,  | 1,1g, | 0,9g,  | 0,1g.  |
|    | Prato          | Medalhões de pescada braseada com batata assada | 598kJ/143kcal                  | 3,8g, | 0,7g  | 14g    | 2g    | 14g    | 0,55g  |
|    | Dieta          | Perca com molho de limão e batata cozida        | 448kJ/106kcal                  | 2,7g  | 0,4g  | 10,8g  | 1,0g  | 9,7g   | 0,3g   |
|    | Acompanhamento | Salada                                          | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
|    | Sobremesa      | Uva                                             | 238KJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g  |
| 6ª | Sopa           | Sopa de grão com espinafres                     | 265kJ/63kcal                   | 2,3g  | 0,4g, | 8,1g   | 0,8g  | 2,5g   | 0,3g   |
|    | Prato          | Arroz frango no forno                           | 1126kJ/269kcal                 | 13,7g | 3,6g  | 19g    | 2g    | 17,4g  | 0,7g   |
|    | Dieta          | Bife de frango com arroz branco                 | 666kJ/119kcal                  | 4,45g | 1,63g | 13,05g | 1,24g | 17,54g | 0,26g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                          | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
|    | Sobremesa      | Mousse de Chocolate                             | 762KJ/182Kcal                  | 8,2g  | 5,8g  | 1,9g   | 19,1g | 4,9g   | 0,215g |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco com ameixas contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, cereais que contêm glúten, frutos casca rija e sementes de sésamo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Bife de frango contém leite. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja.glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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

12 a 16 de Outubro de 2026

Refeições Confeccionadas por



|    |                |                                                      | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) |       |       |        |       |       |       |
|----|----------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|    |                |                                                      | Val. En.                       | Lip.  | Sat.  | H.C.   | Açu.  | Prot. | Sal   |
| 2ª | Sopa           | Sopa feijão verde                                    | 181kJ/43kcal                   | 1,6g  | 0,2g  | 6,3g   | 1,0g  | 1,0g  | 0,1g  |
|    | Prato          | Estufado de frango com grão de bico com arroz branco | 475kJ/112kcal                  | 5,4g  | 0,7g  | 10,0g  | 0,9g  | 8,0g  | 0,4g  |
|    | Dieta          | Pernas de Frango Assado com Arroz branco             | 511kJ/122Kcal                  | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g | 0,5g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                               | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Pêra                                                 | 398kJ/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g  | 0,02g |
| 3ª | Sopa           | Sopa de Abóbora                                      | 305kJ/72kcal                   | 1,1g  | 0,2g  | 13,7g  | 4,1g  | 1,8g  | 0,0g  |
|    | Prato          | Lombo de salmão grelhado com batatinha assada        | 795kJ/133Kcal                  | 10,5g | 1,9g  | 12g    | 0,8g  | 13g   | 0,46g |
|    | Dieta          | Pescada cozida com batata cozida                     | 598kJ/143kcal                  | 3,8g, | 0,7g  | 14g    | 2g    | 14g   | 0,55g |
|    | Acompanhamento | Legumes                                              | 219kJ/52kcal                   | 1,1g  | 0,0g  | 8,2g   | 7,0g  | 2,3g  | 0,4g  |
|    | Sobremesa      | Banana                                               | 238kJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g  | 0,02g |
| 4ª | Sopa           | Sopa de feijão branco com couve                      | 227kJ/54Kcal                   | 1,3g  | 0,3g  | 8,4g   | 1,3g  | 2,1g  | 0,4g  |
|    | Prato          | Carne de novilho estufada com massa penne            | 860kJ/206Kcal                  | 12,3g | 2,7g  | 13g    | 1,4g  | 11g   | 0,11g |
|    | Dieta          | Hamburguer de novilho com massa penne                | 7267kJ/172Kcal                 | 5,4g  | 3,8g  | 0,7g   | 0,5g  | 30,3g | 1,0g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                               | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Uva                                                  | 398kJ/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g  | 0,02g |
| 5ª | Sopa           | Canja de Galinha                                     | 183kJ/43kcal                   | 0,4g  | 0,2g  | 1,4g   | 0,3g  | 8,6g  | 0,1g  |
|    | Prato          | Arroz de Peixe                                       | 537kJ/127kcal                  | 2,6g  | 0,5g  | 18,1g  | 1,8g  | 8,0g  | 0,2g  |
|    | Dieta          | Medalhões de pescada braseada com batata cozida      | 598kJ/143kcal                  | 3,8g, | 0,7g  | 14g    | 2g    | 14g   | 0,55g |
|    | Acompanhamento | Salada                                               | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Abacaxi                                              | 238kJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g  | 0,02g |
| 6ª | Sopa           | Caldo Verde                                          | 210kJ/50kcal                   | 1,8g  | 0,4g  | 7,1g   | 0,7g  | 1,4g  | 0,1g  |
|    | Prato          | Bife vaca cebolada com arroz cenoura                 | 560kJ/134kcal                  | 7,3g  | 2,6g  | 7,8g   | 1,5g  | 9,2g  | 0,3g  |
|    | Dieta          | Peito de Frango grelhado com arroz de cenoura        | 621kJ/148Kcal                  | 2,6g  | 0,75g | 15,2g  | 1,3g  | 17g   | 0,5g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                               | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Maçã                                                 | 238kJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g  | 0,02g |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Estufado de frango com grão de bico contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremoço. Arroz branco 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. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de Salmão contém peixe. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida 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 tremoço. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de peixes contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. 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 Outubro de 2026

Refeições Confeccionadas por



| VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) |       |       |        |       |        |        |
|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Val. En.                       | Líp.  | Sat.  | H.C.   | Açu.  | Prot.  | Sal    |
| 170kj/40kcal                   | 1,6g, | 0,2g  | 5,8g   | 1,1g, | 0,9g,  | 0,1g.  |
| 788kJ/188kcal                  | 11g   | 2,3g  | 11g    | 1,1g  | 12g    | 0,38g  |
| 511kj/122Kcal                  | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g  | 0,5g   |
| 76kj/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
| 398kJ/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g   | 0,02g  |
| 210kj/50kcal                   | 1,8g  | 0,4g  | 7,1g   | 0,7g  | 1,4g   | 0,1g   |
| 433kJ/103kcal                  | 2,8g  | 0,5g  | 14,1g  | 3,1g  | 5,3g   | 0,8g   |
| 552kJ/132kcal                  | 4,5g  | 1,1g  | 12     | 1,5g  | 12g    | 0,3g   |
| 76kj/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
| 398kJ/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g   | 0,02g  |
| 99kj/24kcal                    | 1,7g, | 0,3g, | 1,3g,  | 1,1g, | 0,9g,  | 0,1g.  |
| 607KJ/145Kcal                  | 6g    | 1,9g  | 15g    | 1,8g  | 8,8g   | 0,25g  |
| 621KJ/148Kcal                  | 2,6g  | 0,75g | 15,2g  | 1,3g  | 17g    | 0,5g   |
| 76kj/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
| 238KJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g  |
| 170kj/40kcal                   | 1,6g, | 0,2g  | 5,8g   | 1,1g, | 0,9g,  | 0,1g.  |
| 598kJ/143kcal                  | 3,3g  | 0,5g  | 29g    | 2,1g  | 1,2g   | 1,26g  |
| 388KJ/92,64Kcal                | 1,35g | 0,15g | 13,25g | 1,05g | 7,7g   | 0,75g  |
| 219kj/52kcal                   | 1,1g  | 0,0g  | 8,2g   | 7,0g  | 2,3g   | 0,4g   |
| 536KJ/128Kcal                  | 5,2g  | 4,3g  | 18,4g  | 11,9g | 1,7g   | 0,125g |
| 237kj/56kcal                   | 1,8g, | 0,3g, | 7,6g,  | 1,2g, | 2,6g,  | 0,3g.  |
| 521KJ/124Kcal                  | 6,0g  | 2,2g  | 6g     | 1,0g  | 12g    | 0,70g  |
| 666kJ/119kcal                  | 4,45g | 1,63g | 13,05g | 1,24g | 17,54g | 0,26g  |
| 76kj/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g  |
| 238KJ/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g  |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Frango Assado pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Peito de frango contém frango. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Barrinhas de pescada contém peixe e trigo. Poderá conter vestígios de crustáceos, moluscos, ovos e leite. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Batata cozidapode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Bife de frango contém leite. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, 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

26 a 30 de Outubro de 2026

Refeições Confeccionadas por



|    |                |                                                  | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) |       |       |        |       |        |       |
|----|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|    |                |                                                  | Val. En.                       | Líp.  | Sat.  | H.C.   | Açu.  | Prot.  | Sal   |
| 2ª | Sopa           | Creme de abóbora sem batata                      | 99kJ/24kcal                    | 1,7g, | 0,3g, | 1,7g,  | 1,5g, | 0,4g,  | 0,1g. |
|    | Prato          | Strogonoff de novilho com esparguete             | 2641kJ/631Kcal                 | 41,5  | 17,6  | 12,7   | 1,5   | 52,4   | 0,43  |
|    | Dieta          | Peito de Frango grelhado com esparguete          | 621Kj/148Kcal                  | 2,6g  | 0,75g | 15,2g  | 1,3g  | 17g    | 0,5g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                           | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Laranja                                          | 170Kj/41Kcal                   | 0,4g  | 0g    | 9,4g   | 9,4g  | 0,3g   | 0,02g |
| 3ª | Sopa           | Sopa de grão com nabiças                         | 268kJ/64kcal                   | 2,0g  | 0,4g  | 8,7g   | 1,1g  | 2,7g   | 0,2g  |
|    | Prato          | Arroz de Polvo                                   | 695kJ/166kcal                  | 3,4g, | 0,7g  | 21g    | 3,7g, | 12,7g, | 0,7g. |
|    | Dieta          | Pescada cozida com batata cozida                 | 621Kj/148Kcal                  | 2,6g  | 0,75g | 15,2g  | 1,3g  | 17g    | 0,5g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                           | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Banana                                           | 238Kj/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g |
| 4ª | Sopa           | Sopa Juliana                                     | 176kJ/42kcal                   | 1,6g  | 0,2g  | 6,0g   | 1,2g  | 1,0g   | 0,0g  |
|    | Prato          | Frango camponesa com massa penne                 | 617kJ/147Kcal                  | 2,05g | 0,5g  | 19g    | 1,8g  | 14g    | 0,36g |
|    | Dieta          | Hamburguer de novilho com massa penne            | 7267Kj/172Kcal                 | 5,4g  | 3,8g  | 0,7g   | 0,5g  | 30,3g  | 1,0g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                           | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Uva                                              | 398Kj/95Kcal                   | 0,4g  | 0,1g  | 21,8g  | 19,6g | 1,6g   | 0,02g |
| 5ª | Sopa           | Canja de Galinha                                 | 183kJ/43kcal                   | 0,4g  | 0,2g  | 1,4g   | 0,3g  | 8,6g   | 0,1g  |
|    | Prato          | Perca com molho de limão e batata cozida         | 448kJ/106kcal                  | 2,7g  | 0,4g  | 10,8g  | 1,0g  | 9,7g   | 0,3g  |
|    | Dieta          | Filete de Solha com batata cozida                | 442kJ/106Kcal                  | 2,5g  | 0,6g  | 14g    | 1,6g  | 8g     | 0,20g |
|    | Acompanhamento | Legumes                                          | 219kJ/52kcal                   | 1,1g  | 0,0g  | 8,2g   | 7,0g  | 2,3g   | 0,4g  |
|    | Sobremesa      | Gelatina                                         | 299Kj/71Kcal                   | 0g    | 0g    | 18g    | 15g   | 0g     | 0,19g |
| 6ª | Sopa           | Sopa de Abóbora                                  | 305kJ/72kcal                   | 1,1g  | 0,2g  | 13,7g  | 4,1g  | 1,8g   | 0,0g  |
|    | Prato          | Bife de peru com cogumelos com arroz de ervilhas | 677Kj/161Kcal                  | 6,79g | 3,51g | 12,86g | 2,15g | 13,14g | 0,38g |
|    | Dieta          | Peito de peru estufado com arroz cenoura         | 511kJ/122Kcal                  | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g  | 0,5g  |
|    | Acompanhamento | Salada                                           | 76kJ/18Kcal                    | 0,30g | 0,10g | 3,06g  | 2,79g | 1,01g  | 0,02g |
|    | Sobremesa      | Maçã                                             | 238Kj/57Kcal                   | 0,5g  | 0,1g  | 13,4g  | 13,4g | 0,2g   | 0,02g |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Peito de frango contém frango. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. 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 tremoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Filetes de Solha ao Vapor contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora 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. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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. 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.