



Semana de 20 a 24 de abril de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (20/04)	Sopa	Canja de galinha com ovo ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango em tomate com batata frita ^{1,6,10}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Salsichas de tofu grelhadas com batata frita ^{1,6,10}	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	276
	Salada	Alface, tomate, pepino ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (21/04)	Sopa	Alho-francês e coentros ⁹	3,7	12,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Filetes de perca estufados com arroz de cenoura ^{4,12}	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e arroz de cenoura com feijão ^{1,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Alface, couve-roxa e milho ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1/ 6,6	16,5 /23, 5	0,5/ 8,6	0/0, 1	3/0,4	74,9/1 98,0
QUARTA-FEIRA (22/04)	Sopa	Couve-flor e cenoura ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	29,4	41,4	5,1	0,3	3,4	483,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e legumes ^{1,6,8,9,10,12}	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	Salada	Agrião, tomate e cenoura ¹²	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA (23/04)	Sopa	Puré de legumes ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	413,4
	Vegetariano	Empadão de tofu e cogumelos ^{7,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Salada	Rúcula, milho e tomate ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelado ⁷	1,1/ 0,52	16,5 /4,8	0,5/ 1,6	0/0	3/0	74,9/3 6
SEXTA-FEIRA (24/04)	Sopa	Ervilhas ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor ^{1,6,10}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Ovos mexidos com massa tricolor ^{1,3,6,10}	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. - Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE - Valor energético.



Semana de 27 e 30 de abril de 2026

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA (27/04)	Sopa	Nabo e cenoura ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Jardineira de peru ^{9,12}	22,9	34,2	15,0	0,2	7,2	356,3
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com batata e legumes salteados ^{1,3,6,7,10,12}	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	Salada	Alface, tomate, pepino ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
TERÇA-FEIRA (28/04)	Sopa	Creme de coentros ⁹	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,3,4,7,8}	28,3	24,6	15,5	0,2	5,6	363
	Vegetariano	Tofu com natas e cogumelos com arroz branco ^{1,6,10,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, couve-roxa e milho ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUARTA-FEIRA (29/04)	Sopa	Couve lombarda ⁹	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz primavera ^{1,6,7,10}	18,8	48,0	21,5	0,2	6,1	363,4
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com arroz primavera ^{1,6,8,9,10,12}	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	Salada	Rúcula, milho e tomate ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
QUINTA-FEIRA (30/04)	Sopa	Grão e espinafres ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Salmão no forno com batata assada ⁴	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	381,0
	Vegetariano	Caldeirada de ervilhas com ovos escalfados ^{3,12}	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9

A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos operacionais.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar a nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.