



**Semana de 1 a 5 de junho de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (1/06)	<b>Sopa</b>	Canja de galinha com ovo <sup>1,3</sup>	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	<b>Prato</b>	Frango em tomate com batata frita <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas vegetarianas com batata frita <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, rúcula <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelado <sup>7</sup>	1,1/ 0,52	16,5 /4,8	0,5/ 1,6	0/0	3/0	74,9/3 6
<b>TERÇA-FEIRA</b> (2/06)	<b>Sopa</b>	Abóbora <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Salmão no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	381,0
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de tofu e cogumelos com coentros <sup>7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Salada</b>	Alface, milho e beterraba <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b> (3/06)	<b>Sopa</b>	Brócolos <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Lombo de porco com laranja e puré de batata <sup>7,12</sup>	20,3	41,6	5,4	0,2	7,5	329,0
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja e legumes <sup>1,6,7,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Tomate, couve-roxa e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b> (4/06)	<b>Sopa</b>	Feriado						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>SEXTA-FEIRA</b> (5/06)	<b>Sopa</b>	Feijão e curgete <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete <sup>1,6,10</sup>	16,8	42,9	9,1	0,3	3,3	437,0
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	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 inofensivos. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico 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 8 a 12 de junho de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (8/06)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Hambúrgueres (mistos) com massa tricolor <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor <sup>1,6,7,8,9,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (9/06)</b>	<b>Sopa</b>	Grão e cenoura <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Tomate, canónigos e pepino <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA (10/06)</b>	<b>Sopa</b>	Feriado						
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Salada</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
<b>QUINTA-FEIRA (11/06)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de coentros <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, brócolos) <sup>4,12</sup>	26,8	29,3	15,1	0,2	3,5	332,5
	<b>Vegetariano</b>	Salada de ovo, feijão-frade, brócolos, batata e cenoura <sup>3,12</sup>	23,8	32,3	15,1	0,2	3,5	293,5
	<b>Salada</b>	Alface, milho e beterraba <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	16,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA (12/06)</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Strogonoff de peru e cogumelos com esparguete <sup>1,6,7,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com natas de soja e esparguete <sup>7,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	8,5	343,5
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e couve-roxa <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	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.



**Semana de 15 a 19 de junho 2026**

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (15/06)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e espinafres <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Rissóis de frango com arroz primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis vegetarianos com arroz primavera <sup>1,2,3,4,6,7,10</sup>	8,3	51,5	7,8	0,4	2,5	393,7
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	2,8	8,6	0,6	0	14,6	50,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (16/06)</b>	<b>Sopa</b>	Alho-francês <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual <sup>4,7,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Grão à brás <sup>3,12</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e beterraba <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>QUARTA-FEIRA (17/06)</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração e abóbora <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Cubos de vitela no forno com cenoura e massa penne <sup>1,6,10</sup>	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	<b>Vegetariano</b>	Soja de cebolada e cenoura com massa penne <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve-roxa <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA (18/06)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco e cenoura <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Empadão de atum <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	413,4
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de feijão, cogumelos e legumes <sup>7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e milho <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)/Gelatina	1,1/ 1,3	16,5 /14	0,5/ 0	0/0, 13	3,0/0	74,9/6 1
<b>SEXTA-FEIRA (19/06)</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Perninhas de frango assadas com esparguete <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pimento <sup>12</sup>	1,1	16,5	0,5	0	15,0	74,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	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 rijia, 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 22 a 26 de junho de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> (22/06)	<b>Sopa</b>	Grão e espinafres <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Almondegas com massa tricolor <sup>1,6,7,10</sup>	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas com massa tricolor <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA</b> (23/06)	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>9</sup>	3,7	12,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe (pescada) e coentros <sup>4</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Risoto de feijão e cogumelos com coentros <sup>7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e cenoura <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUARTA-FEIRA</b> (24/06)	<b>Sopa</b>	Agrião <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Bifanas no tacho com esparguete <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de legumes e seitan com massa tagliatelle <sup>1,6,10,12</sup>	15,5	34,2	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho <sup>12</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>QUINTA-FEIRA</b> (25/06)	<b>Sopa</b>	Cenoura e hortelã <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão, ovo e batata <sup>3,4,12</sup>	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Vegetariano</b>	Salada fria de grão, ovo e batata <sup>3,4,12</sup>	31,4	35,1	9,4	0,2	3,2	461,6
	<b>Salada</b>	Tomate, rúcula e couve-roxa <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
<b>SEXTA-FEIRA</b> (26/06)	<b>Sopa</b>	Repolho <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Arroz de pato <sup>12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão com salteado de legumes e soja <sup>12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	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 29 a 30 de junho de 2026**

			Prot - (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (29/06)</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,7,10</sup>	18,8	48,0	21,5	0,2	6,1	363,4
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de tofu e legumes com arroz de cenoura <sup>1,6,10</sup>	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	276
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	15,1	40,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (30/06)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,7	12,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Tintureira de cebolada com puré de batata <sup>1,7,12</sup>	28,0	42,5	7,9	0,1	5,7	358
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Rúcula, milho e pepino <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0,1	17,5	43,5
	<b>Sobremesa</b>	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.