



**Semana de 4 a 8 de maio de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (4/05)</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de tomate com ovo <sup>1,3</sup>	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	<b>Prato</b>	Croquetes de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,2	1,7	413,7
	<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>	Tomate, pimento, milho <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 (5/05)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada em tomate com batata assada <sup>4,12</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos com batata assada <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura 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 (6/05)</b>	<b>Sopa</b>	Grão e cenoura <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<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>	Rúcula, 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 (7/05)</b>	<b>Sopa</b>	Curgete <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Arroz de atum <sup>4,12</sup>	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis vegetarianos com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,7,10</sup>	8,3	51,5	7,8	0,4	2,5	393,7
	<b>Salada</b>	Tomate, alface 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)/Pudim-flan <sup>3,7</sup>	1,1/ 4,9	16,5 /12, 1	0,5/ 3,6	0/0, 1	3/0	74,9/9 9,1
<b>SEXTA-FEIRA (8/05)</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas e alho-francês <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Bifanas no tacho com puré de batata <sup>1,6,7,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<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>	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 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 11 a 15 de maio de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (11/05)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão e abóbora <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango 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>	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>	Tomate, pepino 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>TERÇA-FEIRA (12/05)</b>	<b>Sopa</b>	Agrião <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados no forno com arroz primavera <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>	Seitan estufado em molho de tomate com arroz primavera <sup>7,12</sup>	15,1	34,4	18,5	0,2	3,8	365,0
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho <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 (13/05)</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e nabo <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Estufadinho de vitela e cenoura com massa tricolor <sup>1,7,12</sup>	22,9	34,2	18,0	0,2	7,2	356,3
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu grelhadas 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>	Rúcula, 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 (14/05)</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>	Bacalhau espiritual <sup>4,7,12</sup>	28,0	22,5	5,9	0,1	5,7	258
	<b>Vegetariano</b>	Grão à brás e legumes <sup>1,6,10,12</sup>	16,5	36,1	12,3	0,1	5,8	325,1
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e cenoura <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 (15/05)</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos <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, cogumelos e legumes <sup>12</sup>	16,7	32,3	9,1	0,2	8,5	443,5
	<b>Salada</b>	Canónigos, pepino 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 inofensivas. 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 18 a 22 de maio 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (18/05)</b>	<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 assado com batata frita <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com batata frita <sup>1,6,7,8,9,10</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	3,0	74,9
<b>TERÇA-FEIRA (19/05)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz de espinafres <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	9,8	55,1	7,2	0,4	1,7	313,7
	<b>Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos arroz de espinafres <sup>1,6,8,9,10,12</sup>	20,7	43,3	8,4	0,2	5,4	333,0
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho <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 (20/05)</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>9</sup>	3,9	15,2	2,2	0,1	2,2	110,5
	<b>Prato</b>	Bife de peru de cebolada com massa penne <sup>1,6,10</sup>	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	<b>Vegetariano</b>	Tofu de cebolada 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>	Tomate, pepino e beterraba <sup>12</sup>	3,9	10,8	1	0	17,1	66,9
	<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>QUINTA-FEIRA (21/05)</b>	<b>Sopa</b>	Grão e couve lombarda <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Feijão-frade com atum, ovo e batata cozida <sup>3,4,12</sup>	26,4	37,0	9,4	0,2	3,2	481,0
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, ovo, alface, tomate e couve-roxa <sup>3,12</sup>	25	36	20,0	0,1	4,6	345,8
	<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura 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	3,0	74,9
<b>SEXTA-FEIRA (22/05)</b>	<b>Sopa</b>	Juliana <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonesa (novilho) <sup>1,6,10</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<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, rúcula e pepino <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.

**Nutricionista Maria Almeida**  
**Cédula Profissional nº2807N**



**Semana de 25 a 29 de maio de 2026**

			Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA (25/05)</b>	<b>Sopa</b>	Chuchu e cenoura <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Pasta (penne) de aves gratinada <sup>1,6,7,10</sup>	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	<b>Vegetariano</b>	Pasta gratinada de soja e legumes <sup>1,6,10</sup>	3,0	9,0	15,1	0,3	1,4	276
	<b>Salada</b>	Alface, pimento 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 (26/05)</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>9</sup>	3,7	12,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás <sup>3,4,7</sup>	16,5	79,3	14,4	0,2	2,9	485,3
	<b>Vegetariano</b>	Brás de salsicha vegetariana <sup>1,6,10</sup>	27,4	37,0	19,4	0,2	3,2	401,0
	<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 (27/05)</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas e curgete <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Migos de porco com arroz de cenoura <sup>1,6,10</sup>	18,9	27,5	12,2	0,1	2,6	280,6
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes 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>	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 (28/05)</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>9</sup>	3,7	23,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	<b>Prato</b>	Empadão de pescada <sup>3,4,7,12</sup>	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	413,4
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis vegetarianos com empadão de batata <sup>1,2,3,4,6,7,10</sup>	8,3	51,5	7,8	0,4	2,5	393,7
	<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 (29/05)</b>	<b>Sopa</b>	Grão e nabiças <sup>9</sup>	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	<b>Prato</b>	Coxas de frango com esparguete <sup>1,6,10</sup>	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete à carbonara vegetariana (tofu, legumes variados) <sup>1,9,12</sup>	16,7	32,3	12,1	0,2	9,5	243,5
	<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 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.