

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	hambúrguer de vaca no forno com queijo, batata frita pala-pala e arroz branco	Hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	24,7	31,9	0,4	23,9	8,5	0,9	445,3
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	bolo	Bolo (Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos, Soja, Frutos de casca rija, Amendoim, Sésamo); Queijo	3,2	28,4	24,5	23,3	16,1	0,5	334,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	filete de solha no forno com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; solha;	18,0	17,8	1,7	8,0	1,3	0,5	217,1
	Salada	tomate, pepino e couve-roxa	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija);	1,0	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	13,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco		4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	perninha de frango no forno com massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja);	28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	pimento, cenoura e curgetes salteados	iogurte (leite)	0,9	1,7	1,6	0,3	0,1	0,0	12,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>										
<b>Corpo de Deus</b>										
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda		4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala;	15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e milho	pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite);	2,3	6,3	1,0	0,4	0,0	0,1	38,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		5,1	34,9	8,9	7,5	3,9	0,9	230,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Semana de 8 a 12 de junho de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	ovo mexido com massa espiral salteada com cenoura, ervilhas e milho		11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Salada									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz branco		17,5	25,0	1,1	8,0	1,2	0,5	244,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
<b>4ª-feira</b>										
<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades</b>										
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho (massa macarronete)		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Legumes	tomate, pepino e couve-roxa		1,0	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	13,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almondegas de aves (glutén, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com arroz de cenoura		15,3	22,6	1,9	18,9	0,9	0,2	322,9
	Legumes	couve-coração, pimento e cenoura salteados		1,1	1,7	1,6	0,2	0,0	0,0	12,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais	3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0	

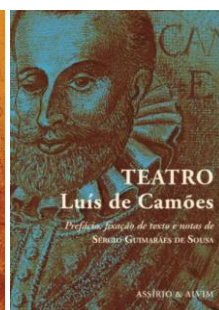
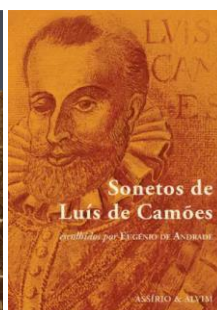
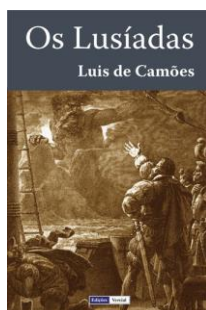
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Menu sujeito a alterações por motivos imprevisíveis.**

### 10 de Junho

A data homenageia a nação, a língua e as comunidades portuguesas, marcando o aniversário da morte do épico poeta Luís Vaz de Camões em 1580.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,  
Muda-se o ser, muda-se a confiança;  
Todo o mundo é composto de mudança,  
Tomando sempre novas qualidades.



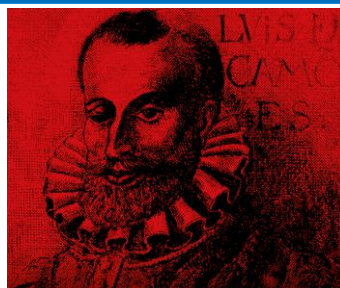
Semana de 15 a 19 de junho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora								
	Prato	arroz deatum com cenoura e ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Salada	alface, beterraba e tomate		15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		17,1	22,0	2,7	10,4	2,8	0,2	251,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
	Prato	paloco salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; bacalhau/paloco; gelatina (sulfitos); pão (glúten); bolachade milho (soja); iogurte (leite)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Salada	pepino, cenoura e alface		8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de espinafres		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Prato	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Legumes	feijão verde, cenoura e milho salteados		24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,1	5,0	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada (pescada, glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Salada	tomate, couve-roxa e juliana de couve		17,9	31,5	0,4	7,5	1,1	0,4	268,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,8	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
<b>7ª-feira</b>										
				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis**

**500 anos do nascimento de  
Luís Vaz de Camões**

**E sou já do que fui tão diferente  
Que, quando por meu nome alguém me chama,  
Pasma, quando conheço  
Que ainda comigo mesmo me pareço.**



Semana de 22 a 26 de junho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5	
	Salada	alface, pepino e milho	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
<b>Lanche</b>		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite de creme (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	saladinha de pescada com batata cozida e legumes	10,8	16,1	3,2	3,8	0,6	0,3	142,8	
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados	1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7	
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme	4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		leite simples(DI)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
<b>4ª-feira</b>										
<b>Feriado</b>										
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; leite-creme (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido ralado, ervilha, cenoura, milho e massa cotovelos)	10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9	
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e milho	2,3	6,3	1,0	0,4	0,0	0,1	38,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	perna de frango estufada com arroz branco	28,5	27,1	1,0	9,3	1,6	0,5	309,2	
	Salada	tomate, beterraba e pepino	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		tostas integrais	3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Menu sujeita a alterações por motivos imprevistos.**



Semana de 29 a 3 de julho de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	douradinhos de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	10,8	32,5	0,7	9,7	0,5	0,1	268,0
	Salada	alface, beterraba e tomate		2,7	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
Lanche				9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<b>incorporados:</b> ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolachas de milho (soja); iogurte (leite)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	bolonhesa de atum com massa esparguete		15,6	17,4	1,4	10,1	1,0	0,7	224,3
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche				6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de laranja e arroz branco		23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Salada	pepino, milho e alface		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				8,9	27,9	8,9	3,8	1,5	1,0	183,7
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

