



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Encerrado							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quinta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

Sexta-Feira	Sopa	creme de lentilhas e abóbora								
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas								
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura e ervilhas								
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								

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, 13Tremçoço, 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.

Município de Guimarães

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês							
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)							
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete							
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	pão de mistura							
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas							
	Normal	filete de solha panado no forno com arroz de tomate							
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate							
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	pão de mistura							
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração							
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete							
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete							
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	pão de mistura							
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos							
	Normal	medalhões de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco							
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada							
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface							
	Sobremesa	fruta da época/gelatina							
	Pão	pão de mistura							
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho							
	Normal	ovo mexido com arroz de ervilhas							
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz							
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	pão de mistura							

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 imprevísíveis.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde								
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate								
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)								
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração								
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)								
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)								
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete								
	Normal	massa (massa cotovelinhos) salteada de salmão, cogumelos e milho								
	Vegetariana	massa (massa cotovelinhos) salteada de ervilhas, cogumelos e milho								
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico								
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco								
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco								
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês								
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)								
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)								
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								

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 rijas, 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.

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura								
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli								
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa fusilli e ervilhas salteadas								
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico								
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco								
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco								
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados								
	Sobremesa	fruta da época/pudim								
	Pão	pão de mistura								
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)								
	Normal	massa de aves (frango, peru e massa esparguete) com cogumelos								
	Vegetariana	massa de lentilhas (massa esparguete) com cogumelos								
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga								
	Normal	filete de pescada no forno e arroz de cenoura								
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura								
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola								
	Normal	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e batata assada								
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada								
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.