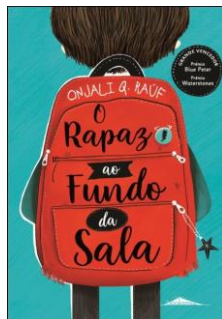


Semana de 1 a 4 de setembro de 2026

Semana de 1 a 4 de setembro de 2026											
			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];atum; 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	arroz de atum com legumes			13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho			2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
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
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja) ; iogurte (leite)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	perna de frango no forno com massa cotovelos			28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimentos salteados			0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com fiambre de frango			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
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; gelatina (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	filete de pescada estufado com molho de tomate e arroz branco			17,5	25,0	1,1	8,0	1,2	0,5	244,2
	Salada	alface, couve roxa e milho			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)		pão de centeio com manteiga			3,0	28,3		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
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete			16,1	19,7	1,4	16,1	0,5	0,2	290,0
	Salada	tomate, cenoura e pepino			0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
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 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 contém 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.**



Semana de 7 a 11 de setembro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; 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
	Prato	massa salteada com ovo mexido, milho, ervilhas e cenoura		8,9	5,8	1,8	8,5	1,8	0,3	135,3
	Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; 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
	Prato	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão e arroz de cenoura		24,1	19,7	1,4	15,5	3,9	0,5	316,5
	Salada	pepino, cenoura e alface		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
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 + 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	saladina de pescada (batata, pescada e legumes cozidos)		10,8	16,1	3,2	3,8	0,6	0,3	142,8
	Legumes	incorporados : ervilhas, 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)		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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	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
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		17,3	22,9	3,6	10,3	2,7	0,3	255,1
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,5	2,2	2,0	0,1	0,0	0,0	15,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	lombos de salmão no forno com arroz branco		16,1	24,7	0,8	25,3	4,6	0,3	393,9
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
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)		bolacha maria (DI)		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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 14 a 18 de setembro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
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
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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de red-fish; pão (glúten); 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	filetes de solha panados no forno com arroz de tomate		18,6	24,2	0,4	7,6	1,2	0,4	242,3
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
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	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,7	2,6	2,2	3,2	0,5	0,0	41,2
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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	medalhões de pescada estufada com molho de cenoura e batata assada		17,1	14,2	2,9	7,8	1,2	0,5	196,4
	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/gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ovos mexidos com arroz de ervilhas		9,7	18,2	0,7	11,5	2,2	0,4	217,0
	Salada	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Salada	alface, beterraba e tomate		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 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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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)		pão 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; 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	massa (massa cotovelinhos) salteada de salmão, cogumelos e milho		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	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)		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
5ª-feira										
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 orégãos 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)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
	Lanche	pão integral com queijo + fruta da época		8,9	27,9	8,9	3,8	1,5	1,0	183,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de milho (soja)	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	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
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		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	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)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos**



Início do
Outono
23 de Setembro



Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	Hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); Queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten);	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Salada	cenoura, pepino e milho		0,9	4,9	1,2	0,3	0,0	0,1	25,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(leite); massa (glúten); pão (glúten);	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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	atum; pudim (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite);	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados	leite	1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/pudim		2,3	13,7	10,4	0,1	1,7	0,3	84,1
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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	massa de aves (frango, peru e massa esparguete) com cogumelos	Massa (glúten); Cogumelos (sulfitos);	20,3	17,6	1,4	8,0	1,8	0,3	225,0
	Salada	alface, tomate e cenoura	pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
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 frango	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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	filete de pescada no forno e arroz de cenoura	pescada; pão (glúten);	16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	Salada	alface, beterraba e pepino	manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	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
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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e batata assada	pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja);	29,6	17,9	2,8	9,4	1,6	0,5	275,6
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	iogurte (leite); bolacha de água e sal (glutén, soja, leite, sulfitos)	1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
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 queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
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)			bolacha de 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, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.**

