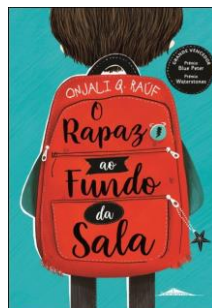


Semana de 1 a 4 de setembro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Encerrado										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; crepe de legumes (Glutén, soja, sementes de sésamo) ; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja,	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	crepes de legumes no forno com arroz de legumes		4,5	29,7	2,6	1,2	0,2	0,2	150,5
	Legumes	incorporados : ervilhas, 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 creme vegetal + fruta da época		5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento e massa cotovelos		8,5	28,1	3,1	4,0	0,6	0,2	184,3
	Salada	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 de mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com arroz branco		5,2	29,2	3,3	6,4	0,9	0,3	198,0
	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 de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	guisado de favas com esparguete		5,6	19,9	1,8	3,7	0,6	0,2	137,2
	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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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, Líp-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

			alergéneos	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); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	massa salteada com lentilhas, milho, ervilhas e cenoura		5,2	21,8	2,0	3,8	0,5	0,1	143,9
	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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; tofu (soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	tofu no forno fatiado com molho de tomilho e limão e arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; aipo; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	saladinha de batata e legumes		3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)				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); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachinhas de água e sal (glúten, sésamo)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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 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)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	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)				4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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)]; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate		5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	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				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	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)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão-branco estufado com couve lombarda e arroz branco		8,0	37,5	2,9	6,6	1,0	0,3	245,0
	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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz		5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5
	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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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, 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 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)]; pão (glúten); pão de	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)	sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5
	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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
	Lanche	pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Legumes	incorporados : 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 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 creme vegetal + sumo de fruta 100%		5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja).	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	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		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
	Lanche	bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja).	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	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 de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
	Lanche	pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,4	33,4	14,5	1,7	0,4	0,6	168,4
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); creme vegetal (soja); leite; manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja) sulfitos, leite)	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	incorporados : 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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
	Lanche	pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Início do
Outono
23 de Setembro



Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	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 espinafres no forno e massa fusilli e ervilhas salteadas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Salada	cenoura, pepino e milho	massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	0,9	4,9	1,2	0,3	0,0	0,1	25,8
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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche			pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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 feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja); leite; bebida vegetal (soja)	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
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 manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche			pão de mistura com creme vegetal + fruta da época	5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)			bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); massa (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	massa de lentilhas com cogumelos (massa esparguete)		7,7	19,9	1,3	3,7	0,5	0,1	145,2
	Salada	alface, tomate e cenoura		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 doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche			bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de feijão vermelho	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	20,8	2,6	6,4	1,0	0,2	157,0
	Salada	alface, 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
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche			pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de água e sal (glúten, soja, leite)	8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		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 creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche			pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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, 13Tremçoço, 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 imprevisíveis.

