

## EMENTA GERAL - 12 a 16 setembro 2022

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	-	-	-	-	-	-	
	Prato	-	-	-	-	-	-	
	Vegetariano	-	-	-	-	-	-	
	Salada	-	-	-	-	-	-	
	Sobremesa	-	-	-	-	-	-	
3ª FEIRA	Sopa	Sopa Juliana <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,4,14</sup>	15,6	51,6	14,8	0,6	7,1	424,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis <sup>1,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	8,7	477,5
	Salada	Alface, tomate e milho <sup>12</sup>	7,2	6,9	1,0	0	2,6	64,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Creme de chuchu e coentros <sup>9</sup>	3,9	15,4	2,6	0,2	3,2	118,1
	Prato	Coelho estufado com esparregado de nabijas <sup>12</sup>	19,2	7,3	15,4	0,5	2,3	251,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura e milho <sup>1,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate <sup>12</sup>	7,2	6,9	1,0	0	2,6	64,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de beldroegas <sup>12</sup>	3,6	14,7	1,9	0,3	2,9	101,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4,12</sup>	21,0	24,4	15,2	0,8	2,2	411,2
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata cozida <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	8,7	477,5
	Salada	Alface, pimento e pepino <sup>12</sup>	3,0	5,7	0,8	0,1	2,5	40,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura <sup>9</sup>	3,4	13,9	2,1	0,2	3,1	98,9
	Prato	Strogonoff de aves e cogumelos com esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3,7,12</sup>	27,2	32,8	10,9	0,5	1,5	343,0
	Vegetariano	Leguminosas estufadas (ervilha + grão) com legumes (curgete, pimento e alho francês) com arroz de brócolos <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	8,7	477,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate <sup>12</sup>	2,9	7,0	0,3	0,1	3,0	40,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)/Pudim <sup>3,7</sup>	1,1/4,9	16,5/12,08	0,5/3,55	0/0,13	3,0/0,2	74,9/99,1

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

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 alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

## EMENTA GERAL - 19 a 23 setembro 2022

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Canja <sup>1</sup> /Creme de cenoura <sup>12</sup>	3,2/3,5	30,4/1,4	2,6/1,7	0,2/0,1	2,2/2,5	218,1/105,8
	Prato	Frango em tomate com batata frita <sup>12</sup>	25,6	27,9	7,7	0,8	0,4	438,6
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino <sup>12</sup>	3,0	4,1	0,7	0,1	3,2	44,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com cenoura <sup>9</sup>	2,8	16,5	1,4	0,2	2,2	89,5
	Prato	Pescada de fricassé com couve-flor gratinada e arroz de ervilhas <sup>3,4,7</sup>	25,2	89,6	10,9	0,3	4,0	578,4
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	5,8	6,2	0,4	0	3,4	49,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Gelatina <sup>1,3,7</sup>	1,1/2,2	16,5/0,7	0,5/0	0/0	3/0	74,9/10
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de nabijas <sup>9</sup>	3,1	14,2	1,8	0,5	2,7	85,9
	Prato	Peru assado com massa espiral <sup>1,3,12</sup>	33,9	37,5	9,1	0,6	3,3	437,0
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>1,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e agrião <sup>12</sup>	5,2	10,8	0,5	0	2,9	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de batata e espinafres <sup>9</sup>	5,6	18,1	1,5	0,3	2,8	108,1
	Prato	Arroz de pota com couve de bruxelas <sup>9, 12, 14</sup>	9,8	55,1	4,2	0,6	1,7	303,7
	Vegetariano	Arroz de feijão com couve-de-bruxelas <sup>12</sup>	34,1	64,9	7,7	0,1	8,9	410,9
	Salada	Salada de alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	3,0	3,8	0,7	0,1	3,2	32,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração e grão <sup>9</sup>	13,0	19,2	1,4	0,2	2,2	98,5
	Prato	Empadão de vitela e cogumelos <sup>7,9</sup>	29,8	54,7	28,4	0,8	2,9	599,3
	Vegetariano	Empadão de legumes <sup>12</sup>	5,4	51,3	3,4	0,1	10,2	262,3
	Salada	Pepino, milho e tomate <sup>12</sup>	5,8	6,2	0,4	0,1	2,8	49,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0/0,1	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

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 alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

## EMENTA GERAL - 26 a 30 setembro 2022

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					VE (kcal)
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de agrião <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>	27,1	41,3	5,9	0,3	6,4	330,0
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda com batata, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e hortelã <sup>9</sup>	4,2	17,6	1,4	0,3	2,2	99,8
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura com esparguete <sup>1,9,12</sup>	8,9	34,2	9,0	1,0	7,2	256,3
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e cenoura com esparguete <sup>1,9,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, tomate e milho <sup>12</sup>	3,9	6,4	0,9	0	1,9	48,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com couve lombardo <sup>9,12</sup>	2,0	12,9	1,4	0,1	2,4	77,2
	Prato	Abrótea em azeite e coentros com esparregado de espinafres <sup>1,2,4,12</sup>	17,5	26,6	8,3	0,2	5,6	257,2
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos e feijão-frade com esparregado de espinafres <sup>1,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Tomate, pimento e couve roxa <sup>12</sup>	2,6	8,3	0,2	0	1,8	43,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pasta de aves <sup>1,7</sup>	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + grão) e legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com macarrão <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Beterraba, alface e cenoura <sup>12</sup>	4,0	6,9	0,5	0,1	1,6	47,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alface e nabo <sup>9</sup>	3,7	17,7	1,6	0,2	2,9	99,5
	Prato	Salada russa com atum e ovo e rissóis de pescada <sup>1,3,4,6,7, 9,12</sup>	24,5	36,1	20,4	3,4	5,7	631,1
	Vegetariano	Salada russa vegetariana <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)/Salada de fruta	1,1/0,4	16,5/18,3	0,5/0,7	0/0	3,0	74,9/78,0

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

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 o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

Nutricionista Maria João Almeida  
Cédula Profissional nº2807N

## EMENTA GERAL - 3 a 7 outubro 2022

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês e abóbora <sup>9</sup>	2,0	12,9	1,4	0,1	2,8	77,2
	Prato	Frango no forno com estufado de legumes e com batata assada <sup>12</sup>	33,8	33,6	8,8	2,3	0,7	398,0
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e legumes com batata assada <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Tomate, pepino e cenoura <sup>12</sup>	6,2	7,4	0,8	0,2	1,3	60,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,9</sup>	2,0	15,0	1,2	0,2	2,6	79,5
	Prato	Salmão espiritual <sup>1,4,12</sup>	16,3	47,6	18,4	0,8	3,7	426,8
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + grão) e legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com macarrão <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Agrião, milho e couve roxa <sup>12</sup>	5,1	10,8	0,5	0,1	1,4	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Feriado	-	-	-	-	-	-
	Prato		-	-	-	-	-	-
	Vegetariano		-	-	-	-	-	-
	Salada		-	-	-	-	-	-
	Sobremesa		-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Creme de coentros <sup>12</sup>	3,8	14,1	1,4	0,1	2,2	84,3
	Prato	Salada de grão com atum <sup>3,4,12</sup>	24,5	26,1	10,4	0,6	5,7	321,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Pimento, cenoura e pepino	2,6	8,3	0,2	0,1	1,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão com nabiças <sup>9</sup>	3,2	17,4	2,6	0,2	2,2	125,1
	Prato	Almondégas de vitela em tomate com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	18,6	56,7	8,0	0,5	7,8	394,5
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cenoura <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, tomate e milho <sup>12</sup>	5,8	6,2	0,4	0,1	0,9	49,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0/0,1	3,0	74,9

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

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 o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.

**EMENTA GERAL – 10 a 14 outubro 2022**

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e courgette <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Feijoada de lulas com arroz simples <sup>12,14</sup>	17,0	52,6	6,2	0,6	8,7	444,4
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de feijão-branco com cogumelos e arroz branco <sup>12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura <sup>12</sup>	3,0	4,1	0,7	0,1	3,2	46,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades) /Gelado <sup>7</sup>	1,1/5,4	16,5/32,6	0,5/16,4	0/0,2	3,0/0	74,9/296,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-vermelho com cenoura <sup>9</sup>	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no tacho com laranja e esparregado de nabiças <sup>1,10,12</sup>	18,3	7,2	11,2	0,4	2,5	208,0
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com legumes (courgete, pimento e alho francês) e esparregado de nabiças <sup>1,10,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Pepino, beterraba e tomate	4,4	7,6	0,5	0,1	2,8	51,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos <sup>9</sup>	3,5	19,4	1,7	0,2	2,5	105,8
	<b>Prato</b>	Peixe-espada assado com puré de batata-doce e feijão-verde cozido <sup>4,7,9,12</sup>	36,4	37,0	9,4	0,3	3,2	381,0
	<b>Vegetariano</b>	3 Feijões de cebolada com puré de batata-doce e feijão-verde cozido <sup>9,12</sup>	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	5,8	6,2	0,4	0	2,3	48,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de espinafres <sup>9</sup>	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango <sup>9,12</sup>	8,9	34,2	9,0	0,3	7,2	256,3
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes <sup>12</sup>	15,5	40,5	8,3	0,1	8,5	301
	<b>Salada</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
<b>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de tomate com ovo <sup>1,3</sup>	30,1	48,4	8,5	0,2	3,9	401,5
	<b>Prato</b>	-	-	-	-	-	-	
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral tricolor com grão, cenoura e milho <sup>1,12</sup>	12,8	44,1	8,2	0,2	7,8	304,9
	<b>Salada</b>	-	-	-	-	-	-	
	<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.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contém 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 alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.