



EMENTA GERAL – 2 a 6 outubro 2023

DIETA GERAL	ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
		Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve lombarda ⁹	4,2	17,7	1,4	0,3	2,2	99,9
	Prato	Arroz à valenciana ^{2,7, 12,14}	34,5	31,8	19,2	0,2	6,0	440,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e cogumelos ¹²	12,7	28,5	9,3	0,1	7,4	301,0
	Salada	Alface, milho e cenoura ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	3,2	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos ⁹	3,5	19,4	1,7	0,2	2,5	105,8
	Prato	Cação de cebolada com puré de batata ^{4,12}	13,8	28,6	6,0	0,2	4,7	224,3
	Vegetariano	Legumes salteados com arroz de feijão ¹²	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Agrião, couve-roxa e beterraba ¹²	5,1	10,8	0,5	0,1	2,8	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Canja ^{1,3}	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Frango em tomate com batata frita ^{7,12}	33,9	37,5	9,1	0,4	3,3	437,0
	Vegetariano	Legumes estufados com batata cozida ¹²	21,8	69,6	9,6	0,2	5,3	451,0
	Salada	Alface, couve-roxa e cenoura ¹²	2,7	8,2	0,5	0,3	2,9	47,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
5ª FEIRA	Sopa	<u>Feriado</u>						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de agrião e cenoura ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Caldeirada de peixes ^{4,12,14}	11,2	45,7	7,1	0,1	4,7	299,5
	Vegetariano	Salteado de legumes e cogumelos com arroz de ervilhas ^{6,12}	8,6	32,0	3,9	0,1	8,4	246,0
	Salada	Alface, milho e beterraba ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Fruta em calda	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 contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 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 – 9 a 13 outubro 2023

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de alface e ervilha ⁹	3,7	17,7	1,6	0,2	2,2	99,5
	Prato	Arroz de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,12}	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes assados ¹²	8,6	32,0	3,9	0,1	8,4	246,0
	Salada	Rúcula, cenoura e milho ¹²	3,9	10,8	1	0	2,1	66,9
	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 ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Frango estufado com couve lombarda e puré de batata ^{1,3,12}	18,9	27,5	10,2	0,2	2,6	280,6
	Vegetariano	Estufado de legumes com couve lombarda e puré de batata ^{1,3,12}	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e agrião ¹²	5,2	10,8	0,5	0	2,2	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Açorda de pescada e ovo ^{1,3,4}	29,3	33,6	7,3	0,5	2,1	415,0
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate ^{4,12}	9,8	55,1	4,2	0,4	1,7	313,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes ¹²	7,6	34,7	3,7	0,2	7,0	306,0
	Salada	Alface, milho e couve-roxa ¹²	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Gelatina	1,1/1,3	16,5/14	0,5/0	0/0,13	3,0/0	74,9/61
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde ¹²	3,2	15,4	2,6	0,3	2,2	118,1
	Prato	Bifanas com esparguete cozida ^{1,3,7,12}	18,5	35,7	12,5	0,3	0,4	384,0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,11}	11,2	19,2	9,0	0,2	7,2	271,0
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	16,7	0,8	1,7	0,1	1,9	68,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de nabo e abóbora ⁹	1,8	13,0	1,4	0,1	2,0	71,8
	Prato	Filetes de perca estufados com esparregado de espinafres ^{1,4,12}	16,8	9,3	9,1	0,3	3,5	293,5
	Vegetariano	Legumes assados no forno com esparregado de espinafres ^{1,12}	13,5	33,7	4,2	0,2	9,5	247,5
	Salada	Alface, couve-roxa e milho ¹²	2,9	7,0	0,3	0,1	2,1	40,8
	Sobremesa	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 contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 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 – 16 a 20 outubro 2023

DIETA GERAL	ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
		Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de coentros ⁹	2,8	17,7	1,6	0,2	2,4	99,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,7,12}	29,4	41,4	5,1	0,3	3,4	483,5
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariana ^{1,3,7,12}	20,3	61,6	17,4	0,2	7,5	429,0
	Salada	Alface, milho e cenoura ¹²	6,2	7,4	0,8	0,1	2,1	48,8
	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 couve portuguesa ⁹	2,3	12,6	2,3	0,1	0,2	71,3
	Prato	Salmão no forno com arroz de ervilhas ⁴	36,4	37,0	9,4	0,2	3,2	381,0
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas ^{1,6}	20,7	43,3	8,4	0,4	5,4	333,0
	Salada	Tomate, alface e beterraba	6,2	7,4	0,8	0,1	2,1	48,8
	Sobremesa	Sopa de feijão com couve portuguesa ⁹	2,3	12,6	2,3	0,1	0,2	71,3
4ª FEIRA	Sopa	Sopa Juliana ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Pasta de aves ^{1,7}	23,5	37,2	12,1	0,2	2,9	355,7
	Vegetariano	Pasta de legumes ^{6,12}	19,5	33,7	7,2	0,2	9,5	323,5
	Salada	Rúcula, cenoura e milho ¹²	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Massada de peixe com delícias do mar ^{1,3,4,9,14}	13,1	26,7	6,1	0,2	4,7	302,7
	Vegetariano	Massa com natas de soja e cogumelos ^{1,3,6}	8,1	36,5	12,2	0,2	8,0	298,0
	Salada	Alface, milho e cenoura ¹²	5,0	13,9	0,8	0,1	2,4	82,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com couve lombarda ¹²	4,0	23,6	1,6	0,2	2,5	125,3
	Prato	Carne de porco à alentejana ^{2,12}	45,9	36,3	39,3	0,4	2,9	679,0
	Vegetariano	Salchichas de tofu com batata frita ^{3,6}	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Agrião, beterraba e cenoura ¹²	4,0	6,9	0,5	0,3	2,2	47,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) / Pudim ^{3,7}	1,1/4,9	16,5/12,1	0,5/3,6	0/0,1	3/0	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 rijia, 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 – 23 a 27 outubro 2023

DIETA GERAL	ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
		Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão com espinafres ⁹	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Pescada assada com arroz primavera ^{4,7,12}	18,8	48,0	6,1	0,2	6,0	360,2
	Vegetariano	Feijão e legumes salteados com arroz primavera ¹²	13,8	48,6	5,6	0,2	8,3	351,0
	Salada	Alface, pimento verde e cenoura ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	2,5	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes ^{1,9}	2,0	15,0	1,2	0,1	2,2	79,5
	Prato	Bifinhos de peru estufados com alho-francês e esparguete ^{1,3,12}	16,8	42,9	7,4	0,2	0,9	340,9
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate) ^{1,3,12}	12,7	35,6	4,9	0,2	6,8	302,0
	Salada	Alface, beterraba e milho ¹²	4,1	6,4	0,4	0	2,1	43,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e brócolos ⁹	3,5	19,4	1,7	0,2	2,6	105,8
	Prato	Cação de cebolada com batata assada ^{4,12}	21,8	29,9	7,1	0,1	4,4	266,7
	Vegetariano	Legumes à Brás com batata assada ^{6,12}	18,7	29,1	6,0	0,3	6,6	337,0
	Salada	Agrião, cenoura e couve-roxa ¹²	6,2	7,4	0,8	0,1	2,2	60,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Leite-creme ^{3,7}	1,1/6,6	16,5/23,5	0,5/8,6	0/0,1	3/0,4	74,9/198,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão e agrião ⁹	3,2	17,4	2,6	0,1	2,2	125,1
	Prato	Almôndegas de tomateda com arroz de cenoura ^{1,6,12}	15,1	34,4	18,5	0,3	3,8	365,0
	Vegetariano	Arroz de cenoura e feijão com legumes assados ¹²	13,4	34,0	10,3	0,2	7,6	339,0
	Salada	Alface, beterraba e milho ¹²	6,2	7,4	0,8	0,1	2,2	60,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de alface ⁹	3,7	17,7	1,6	0,2	2,6	99,5
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	14,1	32,6	21,5	0,3	2,1	313,4
	Vegetariano	Empadão de legumes ¹²	11,2	32,8	12,8	0,3	4,9	308,0
	Salada	Alface, couve-roxa e cenoura ¹²	2,8	8,6	0,6	0	1,9	50,7
	Sobremesa	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 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 – 30 a 31 outubro 2023

DIETA GERAL	ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
		Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de abóbora e grão ⁹	3,2	30,4	2,6	0,2	2,2	218,1
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,7}	23,3	65,6	10,5	0,5	7,1	458,8
	Vegetariano	Legumes à brás ¹²	19,5	53,7	10,2	0,5	8,7	427,5
	Salada	Alface, milho e couve roxa ¹²	3,0	4,1	0,7	0,1	3,2	40,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ¹²	2,8	16,5	1,4	0,2	2,3	89,5
	Prato	Vitela estufada com cenoura e massa tricolor cozida ^{1,3,12}	42,5	46,0	13,7	0,2	6,2	517,7
	Vegetariano	Massa tricolor com grão e legumes ^{1,12}	17,7	55,6	8,9	0,2	9,1	502,0
	Salada	Tomate, alface e couve-roxa ¹²	2,6	8,3	0,2	0,1	2,5	43,5
	Sobremesa	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 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.