



EMENTA GERAL – 1 a 3 novembro 2023

DIETA GERAL		ALMOÇO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
			Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	VE (kcal)
4ª FEIRA	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de agrião e cenoura ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Filetes de pescada estufados com esparregado de espinafres ^{1,4,12}	16,8	9,3	9,1	0,3	3,5	193,5
	Vegetariano	Legumes assados no forno com esparregado de espinafres ^{1,12}	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, milho e cenoura ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	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 ⁹	3,9	35,2	5,2	0,1	2,2	230,5
	Prato	Strogonoff com massa tricolor ^{1,7,12}	16,8	42,9	9,1	0,3	3,3	437,0
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com massa tricolor ^{1,6,7}	11,5	41,7	6,2	0,2	3,4	407,5
	Salada	Rúcula, beterraba e couve-roxa ¹²	2,8	8,6	0,6	0	2,6	50,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Arroz doce ⁷	1,1/4,7	16,5/27,6	0,5/1,7	0/0,1	3/0,6	74,9/145,8

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 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 – 6 a 10 novembro 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, pepino 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 alho-francês 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 assado com batata frita ^{7,12}	33,9	37,5	9,1	0,4	3,3	437,0
	Vegetariano	Hambúrguer de tofu com batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	19,5	53,7	20,2	1,2	9,5	477,5
	Salada	Alface, pepino e cenoura ¹²	2,7	8,2	0,5	0,3	2,9	47,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades) /Fruta em calda	1,1	16,5	0,5	0	3	74,9
5ª FEIRA	Sopa	Creme de coentros ⁹	3,5	19,4	1,7	0,2	2,5	105,8
	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	Tomate, alface e milho ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín.3 variedades)	1,1	16,5	0,5	0	3,0	74,9
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres ⁹	3,2	15,4	2,6	0,1	2,2	118,1
	Prato	Vitela estufada com cenoura e massa tricolor ^{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	Alface, cenoura e beterraba ¹²	3,8	11,3	0,8	0,1	2,4	67,1
	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 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 – 13 a 17 novembro 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 pepino 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 massa tricolor ^{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	Maruca estufada 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 pepino 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 – 20 a 24 novembro 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	Fruta da época (mín.3 variedades)	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, pepino 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, pepino 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 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 – 27 a 30 novembro 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, pepino 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 pepino 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.