



## EMENTA

Semana de 08 a 12 de junho de 2026

### Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Legumes	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Carne	Massa de Frango e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariano	Massa com Salteado de Cogumelos, Couve-repolho, Cenoura e Milho-doce <sup>1,3,12</sup>	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>4,12</sup>	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quarta-feira

Bom Feriado!

### Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Massa de Atum e Legumes <sup>1,3,12</sup>	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Massa Espirais <sup>1,3</sup>	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

### Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>6,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariano	Hambúrguer de Soja, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>6,12</sup>	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 13 Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# EMENTA

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Agrião	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes 1,3,6,12	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Vegetariana	Almôndegas de Soja com Massa de tomatada 1,3,6,12	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Batata-doce e Ervilhas	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum 3,4	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Salada Russa de Ovo Cozido (macedónia e milho-doce) 3	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Caldo-verde 6	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Carne	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Salada Mista 12	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Vegetariana	Arroz com Lentilhas, Curgete e Cogumelos	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Abóbora e Brócolos	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Massa de Salmão e Legumes 1,3,4,12	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Couscous com Salteado de Feijão-encarnado, Cenoura e Couve-repolho 1,3,12	530	126	2,1	0,3	19,7	2,0	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Canja 1,3	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz branco e Salada Mista 12	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos e Azeitona	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 13 Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# EMENTA

Semana de 22 a 26 junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Acelgas	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panada, Arroz de tomate e Salada Mista <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Alho-francês a e Grão-de-bico	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6</sup>	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Creme de Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Peixe	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco e Salada Mista <sup>3,4</sup>	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,4
Vegetariana	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Pimentos, Cenoura e Cogumelos <sup>12</sup>	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Curgete	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,5
Vegetariana	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia <sup>1,3,12</sup>	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Cevadinha	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Salada Mista <sup>1,3,12</sup>	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 13 Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

Semana de 29 a 30 de junho de 2026

### Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Couve-repolho	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino, Massa e Salada Mista <sup>1,3,6,12</sup>	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de Feijão-encarnado, Massa de tomatada <sup>1,3</sup>	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Ervilhas	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Filete de Cavala em Cebolada, Batatinha corada e Salada Mista <sup>4,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Empadão à Vegetariano (Soja e Cogumelos) <sup>3,6</sup>	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 13 Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas