



EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Dezembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês									
	PRATO	Almondegas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1a14)									
	DIETA	Esparguete de peru e legumes (cenoura, alho francês e courgette) (1,3)									
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
3ª FEIRA	SOPA	Sopa primavera									
	PRATO	Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)									
	DIETA	Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)									
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco com batata, cenoura, abóbora e feijão verde									
	SOBREMESA	Fruta da época									
4ª FEIRA	SOPA	Feijão verde									
	PRATO	Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)									
	DIETA	Arroz de frango simples com salada de alface frisada, alface roxa e cenoura									
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura									
	SOBREMESA	Doce (3,7)									
5ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e grão									
	PRATO	Massinha de peixe (tamboril, salmão e redfish) e delícias do mar com salada de alface, tomate e pepino (1a14)									
	DIETA	Massinha de peixe simples (pescada, salmão e redfish) com salada de alface (1,3,4)									
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)									
	SOBREMESA	Fruta da época									
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres									
	PRATO	Roti de peru assado com salteado de penne e macedónia de legumes (cenoura, milho, feijão verde) (1,3)									
	DIETA	Roti de peru assado ao natural com penne e puré de legumes (cenoura e courgette) (1,3)									
	VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, cenoura, milho e seitan com massa penne (1,3)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem: 4784N)**

EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Dezembro de 2024

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj) Energia (kcal) Lípidos (g) dos quais AGS (g) HC (g) dos quais açúcares (g) Fibra (g) Proteína (g) Sal (g)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Perna de frango no forno com esparguete à italiana e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	DIETA	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com esparguete, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)		485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de pota (pota, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (2,4,14)		758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Pota estufada com cenoura, lombardo e arroz branco (2,4,14)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (tofu, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (6)		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas		350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	Bife de frango ao alinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,12)		1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)		630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Seitan ao alinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3)		500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão branco, cenoura, courgette e couve flor cozida		690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e coentros		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cenoura e milho (12)		880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com cubos de cenoura, batata assada e salada de alface e cenoura		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura, brócolos, batata assada e salada de alface, tomate e pepino		496	118	9	4	u	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)**



EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Dezembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Hambúrguer de vaca no forno com <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e pepino (1a14)	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e pepino (1a14)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Macarronada de grão, cenoura e feijão verde (1,3)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo com cubos de cenoura	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Bacalhau no forno com batata, grelos, cenoura e broa (1,4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	DIETA	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Guisado de grão com batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	DIETA	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Solha no forno com ovo, batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados (4)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Solha no forno com batata, abóbora e espinafres cozidos (4)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de feijão preto com batata, grelos e cenoura (6)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Rojões de peru com esparguete salteado com legumes (cenoura, brócolos, feijão verde) (1,3)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Rojões de peru ao natural com esparguete, cenoura, brócolos, feijão verde cozidos (1,3)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremeço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)**




EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Dezembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozida (4)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e cenoura	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura, lombardo e coentros	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Feijoada de seitan (seitan e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido (1)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA										
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com feijão	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Redfish no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e alho francês	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Pá de porco no forno com batata assada e cenoura, feijão-verde e courgette assados	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozidos	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, cebola, batata palha, cenoura, courgette)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)**



EMENTA SEMANAL 30 de Dezembro a 3 de Janeiro de 2025



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--	--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Arroz de pato simples com cenoura, alho francês e espinafres salteados	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Arroz de pato simples com cenoura e espinafres cozidos	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (1)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salada russa de abrótea (abrótea, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (3,4,12)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (pescada, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (6)	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA										
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com couve coração	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira** (Nº Ordem: 4328N) e **Susana Neves** (Nº Ordem 0309N)