

Ementa

Almoço Semana de 29 a 3 de Maio de 2024

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0	2	0
	Carne	Peru no forno com arroz	783	187	2	0	1	0
	Peixe	Salada de atum com feijão frade e salsa	758	181	6	1	0	0
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve e batata	569	136	9	3	2	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0	2	0
Terça-feira	Sopa	Juliana	237	57	1	0	2	1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	3	1	0
	Peixe	Douradinhos com arroz de cenoura	712	170	4	0	1	0
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana e arroz	395	94	2	0	1	0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	808	193	6	2	1	0
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0	2	0
	Carne	Frango assado com arroz de legumes	680	163	3	1	1	0
	Peixe	Rissóis de camarão no forno com arroz de tomate	1050	251	8	1	1	1
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa e brócolos	568	136	7	2	1	0
	Vegetariano	Wraps de legumes	790	189	4	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Strogonoff com espirais	824	197	4	2	2	0
	Peixe	Peixe à Brás (batata palha)	706	169	7	1	5	0
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2	0	1	0
	Vegetariano	Cogumelos à brás	352	84	1	0	1	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com ervilha	219	52	1	0	2	0
	Carne	Carne de porco estufada com arroz	748	179	6	2	1	8
	Peixe	Feijoada de pota com arroz	489	117	4	1	1	0
	Dieta	Medalhões de pescada com couve de bruxelas	304	73	1	0	1	0
	Vegetariano	Rissóis de tofu	673	161	4	1	2	0

Ementa

Almoço Semana de 6 a 10 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombardo	214	51	1	0	2	0
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafão	891	213	8	3	1	0
	Peixe	Filetes de pescada com arroz	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Cozido simples com batata e couve	477	114	4	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com massa salteada em alho	743	177	14	3	0	1
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Peru estufado com arroz alegre	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Red fish no forno com arroz de tomate	0	0	0	0	0	0
	Dieta	Carapau grelhado com arroz de legumes	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
Quarta-feira	Sopa	Primavera	224	54	1	0	2	0
	Carne	Massa à Lavrador	897	214	9	2	2	0
	Peixe	Pota panada com arroz de feijão	635	152	4	0	0	0
	Dieta	Frango estufado simples com alecrim e arroz	497	119	2	0	1	0
	Vegetariano	Quiche vegetariana	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	2	2	0
	Carne	Alheira com arroz de cenoura	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (com puré)	447	107	3	0	1	0
	Dieta	Solha no forno com arroz de ervilha	588	140	4	1	1	1
	Vegetariano	Caril de grão com legumes	615	147	6	1	1	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Panados de frango no forno com arroz	783	187	2	0	1	0
	Peixe	Fogonero no forno com arroz de ervilhas	686	164	5	1	1	0
	Dieta	Febras de porco grelhadas com esparguete	536	128	4	0	1	1
	Vegetariano	Almôndegas de feijão com esparguete salteado e molho cremoso de tomate	807	193	7	1	4	0

Ementa

Almoço

Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Almôndegas mistas com esparguete	891	213	8	2,6	0,8	0,2
	Peixe	Abrótea à Bracarense (batata frita à rodela)	736	176	9	0,9	0,3	3,2
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0,2
Terça-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Frango estufado com esparguete	797	190	5	1,1	2,6	0,3
	Peixe	Pescada no forno com pão ralado e arroz	715	171	3	0,3	0,5	0,3
	Dieta	Solha assada ao natural com legumes em juliana	472	113	2	0,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0,3
Quarta-feira	Sopa	Camponesa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Grelhada mista com arroz e feijão preto	818	195	5	1,0	1,2	1,2
	Peixe	Fritada mista com arroz	677	162	4	0,5	0,4	0,3
	Dieta	Febras grelhadas com espirais	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com ervas	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Esparguete à Carbonara (fiambre, ovo mexido)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filetes alourados com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Arroz de carnes simples	546	131	3	0,7	1,4	0,2
	Vegetariano	Brás de alho francês	427	102	5	0,8	1,3	0,1
Sexta-feira	Sopa	À Saloia	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Feijoada à Portuguesa	726	174	7	1,8	0,5	0,6
	Peixe	Bolonhesa de cavala	402	96	2	0,4	1,2	0,1
	Dieta	Frango grelhado com espirais salteado	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Rissóis de tofu	486	116	7	2,1	2,7	0,8

Ementa

Almoço Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	336	80	1	0	2	0
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	3	1	0
	Peixe	Red fish no forno com arroz de tomate	647	155	7	1	4	0
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	1	0	2
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Frango assado com limão e arroz	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Paloco com natas	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve de bruxelas	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Jardineira de soja	464	111	1	0	2	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	236	56	1	0	2	0
	Carne	Rancho à moda de Viseu	821	196	14	3	2	0
	Peixe	Douradinhos com arroz de ervilha e cenoura	806	193	6	0	1	0
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com batata	408	98	1	0	1	1
	Vegetariano	Estufado de legumes com grão de bico com arroz	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	Grão c/ espinafres	408	98	5	2	2	0
	Carne	Bifanas de porco com molho de cogumelos e arroz	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Filete de pescada panado com arroz de feijão	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Abrótea grelhada com orégãos e arroz	595	142	2	0	1	0
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	Couve flor	236	56	1	0	2	0
	Carne	Peru assado laranja e batatinha assada	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Massada de peixe com coentros	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Frango estufado com arroz de ervilhas	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2	3	1

Ementa

Almoço Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	640	153	5	1	1	0
	Carne	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	716	171	3	1	1	1
	Peixe	Filetes de pescada com arroz de tomate	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Rissóis de legumes com arroz	774	185	5	1	2	0
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Peru estufado com arroz de legumes	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Pescada à Rosa do Adro com arroz	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Chili de carne com arroz	881	211	11	4	3	0
	Peixe	Medalhões de pescada com arroz de legumes	650	155	4	0	1	0
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete	515	123	4	1	0	0
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	408	98	5	2	2	0
	Carne	Arroz de aves com bacon	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Peixe à Brás	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete	536	128	4	0	1	1
	Vegetariano	Tomate recheado	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	236	56	1	0	2	0
	Carne	Tirinhas de porco à Salsicheiro com arroz	818	196	8	2	1	0
	Peixe	Solha à Delícia com arroz de ervilha	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Red fish ao natural com arroz	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	486	116	7	2	3	1