

Ementa

Almoço Semana de 29 de Abril a 5 de Maio de 2024

		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Peru no forno com arroz		783	187	2	0,3	1,2	0,3
	Peixe	Salada de atum com feijão frade e salsa		758	181	6	0,9	0,5	0,4
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve e batata		569	136	9	3,2	1,6	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes		295	71	1	0,2	1,9	0,1
Terça-feira	Sopa	Juliana		237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Carne	Esparguete à Bolonhesa		877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Douradinhos com arroz de cenoura		712	170	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana e arroz		395	94	2	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas		808	193	6	1,5	1,4	0,3
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda		202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Frango assado com arroz de legumes		680	163	3	0,6	0,6	0,4
	Peixe	Rissóis de camarão no forno com arroz de tomate		1050	251	8	1,3	1,1	0,5
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa e brócolos		568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Vegetariano	Wraps de legumes		790	189	4	1,7	1,1	0,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Strogonoff com espirais		824	197	4	1,6	1,9	0,3
	Peixe	Peixe à Brás (batata palha)		706	169	7	0,9	4,6	0,1
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde		538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Cogumelos à brás		352	84	1	0,3	1,3	0,1
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com ervilha		219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne de porco estufada com arroz		748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Peixe	Feijoada de pota com arroz		489	117	4	1,1	1,0	0,1
	Dieta	Medalhões de pescada com couve de bruxelas		304	73	1	0,0	0,6	0,5
	Vegetariano	Rissóis de tofu		673	161	4	0,7	1,8	0,2
Sábado	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bife de frango com arroz de alho		649	155	2	0,4	1,5	0,3
	Peixe	Pastéis de bacalhau com salada de feijão frade		642	153	5	1,0	0,9	0,4
	Dieta	Pescada estufada simples com arroz		519	124	4	0,5	0,3	2,3
Domingo	Sopa	Juliana		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Massa gratinada com fiambre e queijo		752	180	4	0,5	3,0	0,1
	Peixe	Calamares com arroz		637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Abrótea corada com batata e feijão verde		401	96	2	0,4	0,8	0,7

Ementa

Jantar Semana de 29 de Abril a 5 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Macedónia	237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Prato principal	Empadão de carne guarnecido com legumes	511	122	4	1,6	1,3	0,1
	Dieta	Escamudo grelhado com arroz	387	93	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Ovo mexido	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Massa à lavrador	897	214	9	1,6	2,1	0
	Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura	523	125	2	0,3	1,1	1
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Perna de porco estufada com esparguete	775	185	4	1,0	1,5	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Pizza vegetariana	433	103	5	1,0	1,1	1
Quinta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Frango à americana com macarronete	670	160	7	1,5	0,7	1
	Dieta	Cozido simples com legumes e batata	602	144	4	1,2	1,2	0
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	477	114	4	1,3	1,3	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Panados com arroz de feijão	892	213	6	1,3	0,9	0
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	609	146	1	0,2	0,8	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	368	88	2	0,1	0,9	0
Sábado	Sopa	Couve Penca	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Febra grelhada com arroz de cenoura	821	196	4	1,0	0,5	0
	Peixe	Filetes no forno com puré	357	85	1	0,2	1,1	0
	Dieta	Omelete com arroz	523	125	2	0,3	1,1	1
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rissóis de carne com arroz alegre	1055	252	9	1,9	1,2	1
	Peixe	Bacalhau fresco grelhado com batata e legumes	360	86	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Jardineira de soja	316	75	1	0,1	1,3	1



Ementa

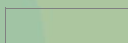
Almoço Semana de 6 a 12 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombardo	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafraão	891	213	8	2,6	0,8	0,2
	Peixe	Filetes de pescada com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Cozido simples com batata e couve	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com massa salteada em alho	743	177	14	3,4	0,0	0,6
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Peru estufado com arroz alegre	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Red fish no forno com arroz de tomate						
	Dieta	Carapau grelhado com arroz de legumes	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	0,7	1,2	0,3
Quarta-feira	Sopa	Primavera	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Massa à Lavrador	897	214	9	1,6	2,1	0,4
	Peixe	Pota panada com arroz de feijão	635	152	4	0,5	0,3	0,5
	Dieta	Frango estufado simples com alecrim e arroz	497	119	2	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Quiche vegetariana	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Alheira com arroz de cenoura	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (com puré)	447	107	3	0,2	1,0	0,2
	Dieta	Solha no forno com arroz de ervilha	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Vegetariano	Caril de grão com legumes	615	147	6	1,0	1,0	0,2
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Panados de frango no forno com arroz	783	187	2	0,3	1,2	0,3
	Peixe	Fogonero no forno com arroz de ervilhas	686	164	5	0,8	0,5	0,3
	Dieta	Febras de porco grelhadas com esparguete	536	128	4	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Almôndegas de feijão com esparguete salteado e molho cremoso de tomate	807	193	7	0,9	3,6	0,2
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de frango	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Abrótea no forno com arroz de legumes	547	131	1	0,1	0,9	1,0
	Dieta	Pescada cozida com batata	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bitoque com arroz e batata	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Carapauzinhos com molho de escabeche	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Vaca estufada ao natural com esparguete	472	113	3	0,3	1,2	0,1

Ementa

Jantar Semana de 6 a 12 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá	391	94	3	0,4	0,0	3,6
	Vegetariano	Soja á bolonhesa	690	165	3	0,3	2,3	0,2
Terça-feira	Sopa	Feijão Branco	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato principal	Acepipes de peixe com arroz de cenoura	649	155	4	0,3	1,1	0
	Dieta	Febra grelhada com arroz de cenoura	493	118	4	0,2	0,8	0
	Vegetariano	Omelete	454	109	9	1,9	1,5	0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz	737	176	9	2,7	0,8	1
	Dieta	Carapau com batata	356	85	1	0,0	0,9	0
	Vegetariano	Pimento recheado	664	159	5	1,6	1,3	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato principal	Solha no forno com batata assada	433	103	5	1,0	1,1	1
	Dieta	Peru estufado ao natural com feijão verde	376	90	2	0,5	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	776	186	2	0,2	2,6	1
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Frango com arroz e molho de cogumelos	696	166	3	0,6	0,7	1
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	472	113	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Costeleta de porco com arroz de cenoura	573	137	3	0,5	1,1	1
	Peixe	Massada de pescada	632	151	2	0,2	1,2	0
	Dieta	Peru estufado com arroz	471	112	3	0,5	1,2	0
Domingo	Sopa	Cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Massa com frango	1001	239	6	1,6	1,7	0
	Peixe	Douradinhos com arroz alegre	806	193	6	0,2	0,8	0
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0



Ementa

Almoço

Semana de 13 a 19 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (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
Sábado	Sopa	Ervilha	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Peru à Primavera com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Douradinhos com espirais coloridos	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Filete de pescada gratinado com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Couve flor	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Costeletas estufadas com cogumelos e arroz	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Arroz de atum	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Abrótea na chapa com batata	472	113	3	0,3	1,2	0,1

Ementa

Jantar

Semana de 13 a 19 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Feijão Verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Red fish no forno com arroz de legumes	609	146	1	0,2	0,8	0,5
	Dieta	Peru estufado com cenoura e arroz	537	128	3	0,9	1,4	0,7
	Vegetariano	Rissóis tofu	673	161	4	0,7	1,8	0,2
Terça-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato principal	Vaca à merengue (estufada com ovo mexido) com arroz de ervilha	728	174	7	2,0	1,0	0
	Dieta	Abrótea grelhada com batata	391	93	2	0,2	0,9	0
	Vegetariano	Hamburger vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1
Quarta-feira	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Abrótea cozida com batata e couve	318	76	0	0,0	1,0	0
	Dieta	Carne de porco estufada com esparguete	443	106	3	0,6	1,0	0
	Vegetariano	Ovos mexidos	519	124	4	0,5	0,3	2
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Massa à Napolitana	947	226	7	1,9	1,3	1
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de cenoura	497	119	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	739	177	3	0,0	3,0	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Pescada grelhada com couves de bruxelas	362	87	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Carne de vaca fatiada simples com arroz	575	138	5	1,3	2,2	0
	Vegetariano	Beringela recheada	623	149	2	0,3	2,4	0
Sábado	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Panadinhos de frango com massa cotovelinho e salsa	783	187	2	0,3	1,2	0
	Peixe	Argolinhas de pota no forno com salada russa	635	152	4	0,5	0,3	0
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz alegre	493	118	4	0,2	0,8	0
Domingo	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Entremeada grelhada com arroz de feijão	755	180	4	1,2	0,3	0
	Peixe	Pataniscas de bacalhau	765	183	6	1,2	0,8	0
	Dieta	Robalo no forno com batata	385	92	2	0,4	1,1	1

Ementa

Almoço

Semana de 20 a 26 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	1,6	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Red fish no forno com arroz de tomate	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	413	99	2	0,9	1,2	0,1
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Frango assado com limão e arroz	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Paloco com natas	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve de bruxelas	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Jardineira de soja	464	111	1	0,2	1,6	0,1
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Rancho à moda de Viseu	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Peixe	Douradinhos com arroz de ervilha e cenoura	806	193	6	0,2	0,8	0,1
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com batata	408	98	1	0,1	1,2	1,0
	Vegetariano	Estufado de legumes com grão de bico com arroz	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Grão c/ espinafres	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Bifanas de porco com molho de cogumelos e arroz	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filete de pescada panado com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Abrótea grelhada com orégãos e arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Couve flor	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Peru assado laranja e batatinha assada	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Massada de peixe com coentros	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Frango estufado com arroz de ervilhas	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Abóbora	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Panados com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Filete de alabote gratinado com batata	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Febra grelhada com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Sopa de cebola	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bitoque com arroz e batata frita	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Calamares com arroz	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Red fish no forno com batata	472	113	3	0,3	1,2	0,1

Ementa

Jantar

Semana de 20 a 26 de Maio de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Carne de porco assada com arroz	748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Dieta	Abrótea grelhada com batata e feijão verde	391	93	2	0,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Feijão preto salteado com espinafres e legumes	454	109	9	1,9	1,5	0,4
Terça-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Rissóis de pescada com batata frita	916	219	6	0,4	0,8	0
	Dieta	Massa de frango com cenoura	531	127	1	0,3	2,3	2
	Vegetariano	Rissóis de tofu	596	142	5	0,9	1,4	0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Almôndegas estufadas com puré	425	102	5	1,4	1,0	1
	Dieta	Solha forno simples com arroz	588	140	4	0,8	1,2	1
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0
Quinta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Bacalhau fresco assado com arroz de cenoura	609	146	1	0,2	0,8	0
	Dieta	Frango grelhado com massa	619	148	6	1,4	1,3	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0,2	1,9	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Carne de porco fatiada com macarronete	599	143	12	3,3	5,2	1
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Legumes à brás	618	148	7	1,0	5,5	0
Sábado	Sopa	Couve	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafraão	690	165	6	1,7	0,8	0
	Peixe	Filetes no forno com puré	415	99	1	0,1	0,9	0
	Dieta	Hamburguer vegetariano com arroz	573	137	3	0,5	1,1	1
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Esparquete à Carbonara	631	151	7	1,8	1,0	1
	Peixe	Rissóis de camarão com arroz	1050	251	8	1,3	1,1	0,5
	Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata	360	86	0	0,0	0,7	0

Ementa

Almoço

Semana de 27 de Maio a 2 de Junho de 2024

		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Carne	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	716	171	3	0,7	1,5	0,5
	Peixe	Filetes de pescada com arroz de tomate	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0,2
	Vegetariano	Rissóis de legumes com arroz	774	185	5	0,7	1,7	0,2
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Peru estufado com arroz de legumes	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Pescada à Rosa do Adro com arroz	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	0,7	1,2	0,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Chili de carne com arroz	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	Peixe	Medalhões de pescada com arroz de legumes	650	155	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete	515	123	4	0,8	0,0	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Arroz de aves com bacon	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Peixe à Brás	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete	536	128	4	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Tomate recheado	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Tirinhas de porco à Salsicheiro com arroz	818	196	8	2,0	0,8	0,2
	Peixe	Solha à Delícia com arroz de ervilha	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Red fish ao natural com arroz	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Rissóis de carne com arroz	1055	252	9	1,9	1,2	0,7
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz	930	222	7	1,1	1,3	0,5
	Dieta	Febra grelhada com arroz	401	96	2	0,4	0,8	0,7
Domingo	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bife de frango com espirais	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Peixe	Douradinhos no forno com arroz	712	170	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Abrótea estufada simples com arroz	306	73	0	0,0	1,8	0,1

Ementa

Jantar Semana de 27 de Maio a 2 de Junho de 2024

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Abrótea no forno com arroz de ervilha	536	128	2	0,2	0,5	0,2
	Dieta	Frango grelhado com arroz de legumes	523	125	2	0,3	1,1	1,3
	Vegetariano	Rissóis de tofu	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Terça-feira	Sopa	Feijão branco	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa	919	220	9	3,4	1,7	0,4
	Dieta	Tintureira estufada simples com batata cozida	333	80	0	0,1	0,9	0,3
	Vegetariano	Hamburger vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Medalhões de pescada gratinado com arroz de cenoura	659	157	4	0,4	0,6	1
	Dieta	Roti de peru com arroz	502	120	4	0,9	1,0	0
	Vegetariano	Feijoada de soja	776	186	2	0,2	2,6	1
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato principal	Lasanha de atum	849	203	4	0,9	2,0	0
	Dieta	Vaca cozida com hortelã e massa	474	113	4	1,5	1,0	0
	Vegetariano	Tortilha de vegetais	382	91	3	0,5	1,2	0
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Costeletas à salsicheiro com massa	745	178	8	2,2	1,7	0
	Dieta	Pescada cozida com batata	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Ovos mexidos	743	177	14	3,4	0,0	1
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de carnes	677	162	3	1,1	1,2	1
	Peixe	Carapau grelhado com batata	356	85	1	0,0	0,9	0
	Dieta	Hamburguer de aves com massa	903	216	9	3,1	1,6	1
Domingo	Sopa	Cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Panados com arroz de feijão	892	213	6	1,3	0,9	0
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz	930	222	7	1,1	1,3	0
	Dieta	Linguado no forno com puré	264	63	2	0,2	1,7	0

