

Ementa

Almoço Semana de 1 a 5 de Julho 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	Esparguete à Bolonhesa	783	187	2	0	1	0
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz de tomate	489	117	4	1	1	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	Frango assado com arroz	667	159	6	2	1	1
	Peixe	Red fish no forno com arroz	511	122	2	0	1	0
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana	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	Costeleta de peru assada com esparguete	739	177	4	1	1	0
	Peixe	Feijoada de pota com arroz	1050	251	8	1	1	1
	Dieta	Costeleta de peru estufada simples com esparguete	568	136	7	2	1	0
	Vegetariano	Wraps de legumes	790	189	4	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor	236	56	1	0	2	0
	Carne	Strogonoff de porco com arroz branco	824	197	4	2	2	0
	Peixe	Carapau grelhado com molho verde e batata	391	94	2	0	1	0
	Dieta	Carapau grelhado com batata e legumes cozidos	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Cogumelos à Brás	352	84	1	0	1	0
Sexta-feira	Sopa	Ervilhas	219	52	1	0	2	0
	Carne	Guisado de frango com massa macarronete	748	179	6	2	1	8
	Peixe	Salada de atum com feijão frade e salsa	758	181	6	1	0	0
	Dieta	Frango corado com massa macarronete	304	73	1	0	1	0
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz	673	161	4	1	2	0

Ementa

Almoço Semana de 8 a 12 de Julho 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	Peru estufado com arroz alegre	891	213	8	3	1	0
	Peixe	Filetes de pescada no forno com arroz	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz	477	114	4	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	854	204	7	2	0	0
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafrão	734	175	4	1	0	0
	Peixe	#REF!	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Febra grelhada com arroz	493	118	4	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	224	54	1	0	2	0
	Carne	Massa à Lavrador	897	214	9	2	2	0
	Peixe	Solha no forno com arroz de tomate	635	152	4	0	0	0
	Dieta	Solha no forno simples com arroz branco	588	140	4	1	1	1
	Vegetariano	Quiche de brócolos e cenoura	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	2	2	0
	Carne	Frango estufado com ervilhas e arroz	666	159	4	1	1	0
	Peixe	Paloco à Brás	675	161	7	1	4	1
	Dieta	Frango corado no forno com arroz	551	132	6	1	1	0
	Vegetariano	Caril de grão com legumes	615	147	6	1	1	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	236	56	1	0	2	0
	Carne	Hamburguer com molho de cogumelos e arroz	711	170	3	1	1	0
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo	686	164	5	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	536	128	4	0	1	1
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz	807	193	7	1	4	0

Ementa

Almoço

Semana de 15 a 19 de Julho 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 de cebolada no forno com puré de batata	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	Red fish no forno com pão ralado e arroz	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana	395	94	2	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e arroz	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	Sardinha assada com batata cozida	677	162	4	0,5	0,4	0,3
	Dieta	Febras grelhadas com espirais	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Roti de peru no forno com arroz de legumes	793	189	5	1,1	0,5	0,3
	Peixe	Fogonero no forno com arroz de ervilhas	523	125	2	0,3	0,9	1,8
	Dieta	Fogonero no forno ao natural com arroz de ervilhas	363	87	0	0,1	1,4	0,1
	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	Carne de vaca estufada com legumes e massa	653	156	11	3,6	1,0	1,0
	Peixe	Lasanha de atum	849	203	4	0,9	2,0	0,2
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com legumes e massa	476	114	4	1,5	1,2	0,1
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz	486	116	7	2,1	2,7	0,8