

# Ementa

## Almoço Semana de 3 a 9 de Fevereiro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	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	433	103	3	0,3	0,9	0,2
	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
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Frango estufado com massa macarronete	797	190	5	1,1	2,6	0,3
	Peixe	Pescada no forno com pão ralado e arroz	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	Dieta	Solha assada ao natural com legumes em juliana	472	113	2	0,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e arroz	595	142	2	0,2	1,8	0,3
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Camponesa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Esparguete à Carbonara (fiambre, ovo mexido)	818	195	5	1,0	1,2	1,2
	Peixe	Sardinha assada com batata cozida	490	117	4	0,9	0,8	0,2
	Dieta	Febras grelhadas com arroz	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete	716	171	10	1,5	2,0	0,2
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Carne de porco estufada com arroz	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	Abrótea na chapa com batata	466	111	3	0,7	0,8	0,2
	Vegetariano	Brás de alho francês	427	102	5	0,8	1,3	0,1
<b>Sexta-feira</b>	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	Peixe à Brás	402	96	2	0,4	1,2	0,1
	Dieta	Peru no forno com esparguete	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz	486	116	7	2,1	2,7	0,8
<b>Sábado</b>	Sopa	Ervilha	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Frango à Primavera com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Douradinhos no forno com massa laços	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Pescada gratinada com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
<b>Domingo</b>	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	Frango cozido com batata e couve	472	113	3	0,3	1,2	0,1

# Ementa

## Jantar

Semana de 3 a 9 de Fevereiro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Vaca à merengue (estufada com ovo mexido) com arroz de ervilha	728	174	7	2,0	1,0	0
	Dieta	Red fish grelhado com batata	391	93	2	0,2	0,9	0
	Vegetariano	Rissóis tofu com arroz	673	161	4	0,7	1,8	0,2
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato principal	Tiras de pota estufadas com arroz	666	159	2	0,3	0,8	1
	Dieta	Carne de porco estufada com esparguete	443	106	3	0,6	1,0	0
	Vegetariano	Hamburger vegetariano com esparguete	523	125	2	0,3	1,1	1
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0
	Dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura	368	88	2	0,1	0,9	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com esparguete	519	124	4	0,5	0,3	2
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Pescada grelhada com couves de bruxelas	362	87	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de cenoura	575	138	5	1,3	2,2	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	739	177	3	0,0	3,0	0
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Panados de frango com massa e salsa	783	187	2	0,3	1,2	0
	Dieta	Solha corada no forno com arroz	497	119	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Courgette recheada com legumes e arroz	623	149	2	0,3	2,4	0
<b>Sábado</b>	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Febra grelhada com arroz alegre	755	180	4	1,2	0,3	0
	Peixe	Argolinhas de pota no forno com salada russa	765	183	6	1,2	0,8	0
	Dieta	Filetes no forno com arroz	493	118	4	0,2	0,8	0
<b>Domingo</b>	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Massa à Napolitana	755	180	4	1,2	0,3	0
	Peixe	Red fish no forno com arroz de legumes	765	183	6	1,2	0,8	0
	Dieta	Jardineira de frango simples	385	92	2	0,4	1,1	1

# Ementa

## Almoço

Semana de 10 a 16 de Fevereiro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Canja	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Chilli de carne de porco com feijão vermelho	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz de tomate	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Red fish no forno 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
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Peru assado com laranja e batatinha assada	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
<b>Quarta-feira</b>	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	Abrótea no forno com orégãos e arroz	429	102	2	1,0	0,8	0,2
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde	408	98	1	0,1	1,2	1,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	571	137	5	1,7	1,6	0,2
<b>Quinta-feira</b>	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	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de ervilhas	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3,1	1,3	1,7
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Couve-flor	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Frango assado com limão e arroz	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	Salmão grelhado com arroz	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2,1	2,7	0,8
<b>Sábado</b>	Sopa	Abóbora	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Panados de frango no forno 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
<b>Domingo</b>	Sopa	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 10 a 16 de Fevereiro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Rissóis de pescada com arroz de cenoura	916	219	6	0,4	0,8	0
	Dieta	Massa de frango com legumes	531	127	1	0,3	2,3	2
	Vegetariano	Feijão preto salteado c/espinafres e legumes	454	109	9	1,9	1,5	0,4
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Almôndegas estufadas com puré	425	102	5	1,4	1,0	1
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Rissóis de tofu	596	142	5	0,9	1,4	0
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Caldeirada de peixes	400	96	2	0,4	1,0	0
	Dieta	Frango grelhado com massa	619	148	6	1,4	1,3	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Carne de porco fatiada com macarronete	599	143	12	3,3	5,2	1
	Dieta	Solha forno simples com arroz	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0,2	1,9	0
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Bacalhau fresco assado com arroz de cenoura	599	143	12	3,3	5,2	1
	Dieta	Peru corado no forno com arroz	471	112	3	0,5	1,2	0
	Vegetariano	Legumes à brás	618	148	7	1,0	5,5	0
<b>Sábado</b>	Sopa	Couve	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafrão	690	165	6	1,7	0,8	0
	Peixe	Abrótea grelhada com batata e feijão verde	415	99	1	0,1	0,9	0
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	573	137	3	0,5	1,1	1
<b>Domingo</b>	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Esparguete 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 17 a 23 de Fevereiro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Hamburguer com molho de cogumelos e esparguete	860	206	5	1,9	0,4	0,5
	Peixe	Empadão de atum	520	124	6	0,9	1,0	0,4
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz e legumes	523	125	5	1,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz	679	162	2	0,3	2,0	0,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro com arroz	750	179	13	2,8	0,8	0,4
	Peixe	Caprichos do mar com arroz de tomate	930	222	7	1,1	1,3	0,5
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e rodelas de cenoura	415	99	1	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Carne de porco estufada aos cubos com arroz	720	172	4	1,0	0,7	0,2
	Peixe	Paloco à Brás	675	161	7	1,0	4,3	1,4
	Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz e couve bruxelas	573	137	3	0,5	1,1	0,7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com soja grossa	400	95	4	0,6	2,4	0,1
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Coxa de frango grelhada com lacinhos	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Carapau grelhado com batata e molho verde	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes	625	149	4	1,6	2,5	0,6
Sexta-feira	Sopa	Feijão c/couve	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Carne	Carne de porco à Portuguesa	726	174	7	1,8	0,5	0,6
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	697	167	5	1,0	0,8	0,4
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa	599	143	2	0,3	5,2	1,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas	572	137	2	0,3	0,5	0,5
Sábado	Sopa	Nabo	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Peru à Primavera com arroz	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Omelete de delícias do mar	618	148	4	1,0	1,0	0,2
	Dieta	Pescada gratinada com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
Domingo	Sopa	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Costeletas estufadas com cogumelos e arroz	742	177	6	1,7	0,7	0,3
	Peixe	Arroz de atum	649	155	4	0,3	1,1	0,3
	Dieta	Frango cozido com batata e couve	466	111	4	0,8	0,9	0,2

# Ementa

## Jantar

Semana de 17 a 23 de Fevereiro de 2025

			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	547	131	1	0,1	0,9	1,0
	Dieta	Frango grelhado com arroz de legumes	523	125	2	0,3	1,1	1,3
	Vegetariano	Rissóis de tofu	673	161	4	0,7	1,8	0,2
Terça-feira	Sopa	Feijão branco	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa	919	220	9	3,4	1,7	0,4
	Dieta	Tintureira estufada simples com batata cozida	543	130	3	0,2	1,1	0,3
	Vegetariano	Hamburger vegetariano	626	150	6	1,6	1,2	1,0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Medalhões de pescada gratinado com arroz de cenoura	604	144	2	0,3	0,4	0
	Dieta	Roti de peru com arroz	502	120	4	0,9	1,0	0
	Vegetariano	Feijoada de soja	434	104	1	0,1	1,7	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato principal	Lasanha de atum	849	203	4	0,9	2,0	0
	Dieta	Vaca cozida com massa	574	137	9	3,4	1,1	0
	Vegetariano	Tortilha de vegetais	418	100	4	0,9	0,7	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	345	82	1	0,1	1,0	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	368	88	2	0,1	0,9	0
	Dieta	Hamburguer de aves com massa	712	170	5	1,3	1,4	0
Domingo	Sopa	Cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Panados com arroz de feijão	765	183	11	2,3	0,1	0
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz	1050	251	8	1,3	1,1	1
	Dieta	Solha no forno com puré	433	103	5	1,0	1,1	1



# Ementa

## Almoço Semana de 24 de Fevereiro a 2 de Março de 2025

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Salada de atum com feijão frade e salsa	770	184	4	1,2	1,3	0,1
	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
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Juliana	237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Carne	Frango assado com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Caldeirada de peixes	400	96	2	0,4	1,0	0,1
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana	395	94	2	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	690	165	3	0,3	2,3	0,2
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Carne de vaca estufada com puré	739	177	4	1,0	0,9	0,3
	Peixe	Feijoada de pota com arroz	346	83	2	0,2	1,7	0,3
	Dieta	Costeleta de peru assada simples com esparguete	568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz	790	189	4	1,7	1,1	0,4
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Creme de couve-flor	226	54	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Stroganoff de porco com arroz	745	178	6	1,8	0,7	0,3
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno com arroz	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Cogumelos à Brás	618	148	7	1,0	5,5	0,0
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	Carne	Guisado de frango com massa macarronete	748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Peixe	Abrótea assada com tomate e arroz	489	117	4	1,1	1,0	0,1
	Dieta	Jardineira simples de porco	507	121	5	1,8	1,2	0,1
	Vegetariano	Wraps de legumes com arroz e ervilhas	673	161	4	0,7	1,8	0,2
<b>Sábado</b>	Sopa	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	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido	371	89	0	0,1	0,9	0,2
	Dieta	Pescada estufada simples com arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
<b>Domingo</b>	Sopa	Juliana	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Massa gratinada com fiambre e queijo	869	208	6	1,6	1,1	0,9
	Peixe	Calamares no forno com arroz	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Febra grelhada com arroz	493	118	4	0,2	0,8	0,1

# Ementa

## Jantar

Semana de 24 de Fevereiro a 2 de Março de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	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 com cogumelos e arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Filetes no forno com arroz	625	149	2	0,3	0,4	0
	Dieta	Massa à Lavrador	599	143	5	1,0	0,9	0
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz	716	171	10	1,5	2,0	0
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Cubos de porco estufados 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
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Carapau com molho verde e batata	348	83	2	0,1	1,1	0
	Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura	602	144	4	1,2	1,2	0
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	690	165	3	0,3	2,3	0
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Febra grelhada com massa	786	188	4	0,0	0,8	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
<b>Sábado</b>	Sopa	Couve	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Peru assado com macarronete	739	177	4	1,0	0,9	0,3
	Peixe	Abrótea grelhada com batata e legumes	357	85	1	0,2	1,1	0
	Dieta	Filetes de alabote no forno com batata e legumes	523	125	2	0,3	1,1	1
<b>Domingo</b>	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	Solha grelhada com batata e legumes	360	86	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Frango corado com arroz alegre	551	132	6	1,3	0,9	0