

## Almoço Semana de 31 a 4 de Abril de 2025

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

## Almoço Semana de 7 a 11 de Abril de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Lombardo	214	51	1	0	2	0
	Carne	Peru estufado com arroz alegre	787	188	5	1	1	0
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz de tomate	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Carapau grelhado com legumes cozidos	348	83	2	0	1	0
	Vegetariano	Estufado de legumes e feijão com massa	743	177	14	3	0	1
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafraão	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (com puré)	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Frango estufado simples com arroz	551	132	6	1	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Carne	Massa à Lavrador	897	214	9	2	2	0
	Peixe	Red fish no forno com arroz	635	152	4	0	0	0
	Dieta	Solha assada com arroz branco	497	119	2	0	1	0
	Vegetariano	Quiche de brócolos e cenoura	571	137	5	2	2	0
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	2	2	0
	Carne	Alheira no forno com arroz de cenoura	837	200	9	2	1	1
	Peixe	Tiras de pota estufadas com arroz branco	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Febras de porco grelhadas com esparguete	536	128	4	0	1	1
	Vegetariano	Caril de grão com legumes	615	147	6	1	1	0
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Abóbora	236	56	1	0	2	0
	Carne	Panados de frango no forno com arroz	783	187	2	0	1	0
	Peixe	Bolonhesa de cavala	686	164	5	1	1	0
	Dieta	Abrótea 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 14 a 18 de Abril 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							
	Carne							
	Peixe	BOA PÁSCOA!						
	Dieta							
	Vegetariano							

## Almoço

Semana de 21 a 25 de Abril 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	0
	Carne	Chilli de carne de porco com feijão vermelho	877	210	8	3	1	0
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz de tomate	647	155	7	1	4	0
	Dieta	Red fish no forno com arroz	413	99	2	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	1	0	2
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Peru assado com laranja e batatinha assada	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
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	236	56	1	0	2	0
	Carne	Rancho à moda de Viseu	821	196	14	3	2	0
	Peixe	Abrótea no forno com orégãos e arroz	429	102	2	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde	408	98	1	0	1	1
	Vegetariano	Rancho vegetariano	571	137	5	2	2	0
<b>Quinta-feira</b>	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	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de ervilhas	595	142	2	0	1	0
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3	1	2
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Couve-flor	236	56	1	0	2	0
	Carne	Frango assado com limão e arroz	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Massada de peixe com coentros	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Salmão grelhado com arroz	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2	3	1



## Almoço Semana de 28 a 2 de Maio de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0	2	0
	Carne	Hamburguer com molho de cogumelos e arroz	860	206	5	2	0	0
	Peixe	Empadão de atum	520	124	6	1	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	523	125	5	1	1	0
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz	679	162	2	0	2	0
<b>Terça-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro com arroz	750	179	13	3	1	0
	Peixe	Caprichos do mar com arroz de tomate	930	222	7	1	1	0
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e rodela de cenoura	415	99	1	0	1	0
	Vegetariano	Stroganoff de cogumelos com arroz	680	162	3	1	1	1
<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0	2	0
	Carne	Carne de porco estufada aos cubos com arroz	720	172	4	1	1	0
	Peixe	Paloco à Brás	675	161	7	1	4	1
	Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz e couve bruxelas	573	137	3	1	1	1
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com soja grossa	400	95	4	1	2	0
<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Carne	Coxa de frango grelhada com lacinhos	708	169	3	1	1	0
	Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Carapau grelhado com batata e molho verde	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes	625	149	4	2	3	1
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Feijão c/couve	403	96	1	0	2	0
	Carne	Cubinhos de porco estufados com arroz	726	174	7	2	1	1
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	697	167	5	1	1	0
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa	599	143	2	0	5	1
	Vegetariano	Caril de lentilhas	572	137	2	0	0	0