

Semana de 01 a 05 de setembro de 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Couve Flor	154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Massa à Carbonara (fiambre, bacon e cogumelos)	355,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:15,2g - HC:24,6g AGS:5,5g - Açúcares:2,2g - Sal:0,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Feijão Verde Cozido	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Carbonara Vegetariana (cogumelos com legumes)	265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:11,5g - HC:26,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Fruta da Época	45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Carça com Queijo e Sumo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Couve Portuguesa	163,5Kcal - Prot:4,5g - Lip:5,5g - HC:21,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Bacalhau à Brás com Salada	320,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:13,3g - HC:24,4g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
DIETA	Peixe Espada Grelhado com Batata e Cenoura Cozida	240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho francês, courgette e cenoura) com Salada	265,9Kcal - Prot:10g - Lip:9,4g - HC:24,6g AGS:3,2g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Gelatina*	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Pão de Leite* com Fiambre e logurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Arroz de Aves com Salada	288,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:12,3g - HC:23,3g AGS:2,5g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
DIETA	Peito de Perú Assado ao Natural Fatiado com Arroz	249,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:23,2g AGS:2,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Empadão de Arroz com Legumes e Cogumelos	266,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,3g - HC:25,0g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Fruta da Época	45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Carioca* com Doce e Leite	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Agrião	151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,6g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Salteado de Salmão com Massinhas e Legumes	255,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:12,3g - HC:23,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
DIETA	Maruca Cozida com Batata Cozida e Brócolos	248,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Salteado de Feijão Encarnado com Massinhas e Legumes	265,9Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,4g - HC:24,6g AGS:1,3g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Sobremesa doce*	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Vianinha* com Queijo e logurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Camponesa (cenoura, lombardo, nabo, alho francês)	207,8Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,6g - HC:29,5g AGS:1,0g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Estufado de Porco, Chouriço, Ervilhas e Arroz Branco	365,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:14,5g - HC:25,6g AGS:3,8g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Macarronete e Cenoura	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Ervilhas com Ovos Escalfados, Batata e Cenoura	301,3Kcal - Prot:9,2g - Lip:11,2g - HC:23,3g AGS:5,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor
Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- 1 Glúten 2 Látex 3 Ovo 4 Pescado 5 Moluscos 6 Crustáceos 7 Amendoins
8 Frutos Casca Rija 9 Soja 10 Sésamo 11 Mostarda 12 Alpo 13 Tremoços 14 Enxofre e Sulfitos

Francisco Alves Loureiro
CEO - NUTRITION