



Ementa

		Semana de 04-05-2026 a 08-04-2025		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Legumes	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1		
	Geral	Lasanha de carne	493	118	5,1	1,7	1,6	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Grão estufado com milho e cenoura e batata	595	142	2,3	0,2	1,8	0,3	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época(2)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2	(10)frutos secos;	(11)sésamo; (12)aipo;
3ª Feira	Sopa	Alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(13)tremoços;	
	Geral	Feijão verde salteado com batata corada e lombinhos de pescada no forno	533	127	3,3	0,5	1,1	0,2	(14)crustáceos	
	Dieta	Peixe cozido com todos	367	88	1,6	0,2	1,0	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Vegetariano	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete	472	113	5,7	0,8	1,3	0,4	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época (2)(4)	422	100	2,9	1,5	2,1	0,3	(8)moluscos; (9)mostarda;	(10)frutos secos;
4ª Feira	Sopa	juliana	199	47	3,4	0,5	3,0	0,4	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Geral	Legumes com carne de vaca e massa espiral	569	136	6,0	1,0	1,0	1,0	(13)tremoços;	
	Dieta	Feijão verde cozido e bife grelhado	387	92	1,5	0,3	1,0	0,2	(14)crustáceos	
	Vegetariano	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época(2)(4)	466	110	2,1	1,2	2,7	2,7	(6)sulfitos; (7)peixe;	(8)moluscos; (9)mostarda;
5ª Feira	Sopa	Agrião	206	49	1,1	0,2	1,8	0,7	(10)frutos secos;	
	Geral	Legumes estufados c/filetes peixe no forno e arroz de tomate	336	80	1,5	0,2	1,2	0,4	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Dieta	Brócolos, cenoura, batatas cozidas, peixe cozido	414	99	1,5	0,4	1,0	0,1	(13)tremoços;	
	Vegetariano	Feijão verde cozido, hambúrguer vegetariano, batata salteada	452	108	2,7	0,4	1,3	0,2	(14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Lanche	Pão com manteiga/fiambre, iogurte e fruta da época(2)(4)	466	110	2,1	1,2	2,7	0,4	(4)glúten; (5)amendoim;	(6)sulfitos; (7)peixe;
6ª Feira	Sopa	Alface	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Geral	Salada, perna de frango no forno com batata assada	353	84	1,2	0,5	1,4	0,2	(10)frutos secos;	
	Dieta	Arroz branco com frango grelhado	413	99	1,8	0,7	1,0	0,2	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Vegetariano	Feijão guisado com ovos escalfados (1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	(13)tremoços;	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	(14)crustáceos	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época (2)(4)	422	100	2,9	1,5	2,1	0,3		

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 11-05-2026 a 15-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2		
	Geral	Cenoura ralada com massa napolitana(2)(4)	846	202	8,6	3,4	1,6	0,5		(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Dieta	Arroz primavera e bife de frango	413	99	1,8	0,7	1,0	0,2		(4)glúten; (5)amendoim;
	Vegetariano	Cogumelos, espinafres, macarrão salteado com amêndoas com ovos escalfados (1)(4)(5)(10)(11)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2		(6)sulfitos; (7)peixe;
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0		(8)moluscos; (9)mostarda;
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte de aroma e fruta da época(2)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2		(10)frutos secos;
3ª Feira	Sopa	Agrião	215	51	0,9	0,1	2,1	0,1		(11)sésamo; (12)aipo;
	Geral	Douradinhos com arroz de ervilhas	594	142	7,8	1,5	0,9	0,2		(13)tremoços;
	Dieta	Esparregado e maruca grelhada com batata	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2		(14)crustáceos
	Vegetariano	Feijão estufado com ovo escalfado, arroz branco	456	109	1,4	0,2	2,6	0,1		
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0		
	Lanche	Pão de mistura com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)	466	110	2,1	1,2	2,7	2,7		
4ª Feira	Sopa	Couve	516	123	1,3	0,3	1,1	0,3		(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Geral	Salada de batata com pá de porco no forno	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2		(4)glúten; (5)amendoim;
	Dieta	Bife de Peru grelhado com massa espiral	467	112	3,0	0,5	0,3	0,5		(6)sulfitos; (7)peixe;
	Vegetariano	Beringelas recheadas com batata estufadas e cebola	500	119	3,1	0,4	1,2	0,1		(8)moluscos; (9)mostarda;
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0		(10)frutos secos;
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte e fruta da época (1)(2)(3)(4)	404	96	2,4	1,4	4,7	0,2		(11)sésamo; (12)aipo;
5ª Feira	Sopa	Alface	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1		(13)tremoços;
	Geral	Arroz de atum com ovo mexido	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2		(14)crustáceos
	Dieta	Lombinhos de peixe no forno com batata feijão verde cozidos	385	92	3,0	1,0	1,0	0,5		
	Vegetariano	Grão, nabo, cenoura, tomate guisados com esparguete	444	106	0,9	0,1	2,2	0,1		
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0		
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, iogurte e fruta da época (2)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2		
6ª Feira	Sopa	Feijão manteiga	202	48	1,9	0,3	2,0	0,1		(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Geral	Croquetes com arroz de cenoura	414	99	2,1	0,7	1,2	0,2		(4)glúten; (5)amendoim;
	Dieta	Bife de frango com arroz primavera	417	100	3,6	0,6	1,0	0,5		(6)sulfitos; (7)peixe;
	Vegetariano	Feijão verde guisado com ovo escalfado e batata cozida	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2		(8)moluscos; (9)mostarda;
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0		(10)frutos secos;
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2		(11)sésamo; (12)aipo;

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 18-05-2026 a 22-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	399	95	1,3	0,2	1,8	0,2		
	Geral	Salada batata, legumes e peixe,	417	100	3,6	0,6	1,0	0,5	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Salada de alface com cenoura, arroz de peixe	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Salada de alface com cenoura, ovos mexidos com arroz de tomate	444	106	2,2	0,3	1,8	0,2	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com queijo/fiambre, leite e fruta da época (2)(3)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2	(10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
3ª Feira	Sopa	Couve-Lombarda	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1		
	Geral	Brócolos, frango assado com batata assada	355	85	1,5	0,4	0,9	0,3	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Brócolos, batata e cenouras cozidas, frango cozido com hortelã	363	87	0,4	0,2	0,7	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Esparregado de espinafres, legumes (batata-doce, cenoura, cebola, beringela) assados	400	95	4,0	0,6	2,4	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Iogurte(2)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão de leite, iogurte e fruta da época (1)(2)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2	(10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
4ª Feira	Sopa	Legumes	250	60	1,4	0,2	1,6	0,1		
	Geral	Salada, cenoura, massada de peixe	511	122	4,2	1,0	0,8	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Feijão verde, batata, cenoura, pescada cozida	430	103	2,2	0,6	1,1	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Salada alface, laranja, cenoura, arroz de grão com espinafre.	484	116	1,4	0,3	2,5	0,4	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época(2)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2	(10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
5ª Feira	Sopa	Feijão catarino com espinafres	233	56	1,3	0,2	1,8	0,1		
	Geral	Brócolos salteados, fettuccini com hambúrguer	661	158	6,0	1,0	1,0	0,8	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Brócolos cozidos com fettuccini, bife de vaca grelhado	362	87	0,4	0,1	0,7	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Cogumelos e brócolos salteados com fettuccini gratinados	316	75	1,4	0,2	1,6	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão de mistura com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)	466	110	2,1	1,2	2,7	2,7	(10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
6ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1		
	Geral	Salada com peixe grelhado e arroz branco (7)	307	73	0,0	0,0	1,0	0,0	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Macedónia cozida, lombo pescada grelhado	303	72	1,5	0,7	0,5	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Couve-Bruxelas, curgete, couve roxa, tomate e pimento estufados e puré de batata e maçã	359	86	4,2	1,4	2,0	0,0	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)	404	96	2,4	1,4	7,1	0,2	(10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 25-05-2026 a 29-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Cenoura com feijão manteiga	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2		
	Geral	Mistura de legumes estufados e rolo de carne com arroz branco	471	113	2,9	0,3	1,2	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Salada de cenoura ripada, bife de peru grelhado com puré de maça	447	107	1,5	0,2	1,3	0,3	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Salada de couve roxa, laranja, cenoura, massa de lentilhas (molho de limão, azeite e mel)	523	125	3,5	0,6	1,5	0,0	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com manteiga/queijo, iogurte e fruta da época (2)(4)	466	110	2,1	1,2	2,7	0,4	(10)frutos secos;	(11)sésamo; (12)aipo;
3ª Feira	Sopa	Alho francês	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(13)tremoços;	
	Geral	Salada Russa	229	130	7,0	0,8	2,1	0,5	(14)crustáceos	
	Dieta	Brócolos, cenoura, batatas cozidas, peixe cozido	355	85	1,5	0,4	0,9	0,3	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Vegetariano	Vegetais no forno, feijão estufado, arroz de cenoura	533	127	0,5	0,0	0,9	0,1	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte e fruta da época (2)(4)	422	100	2,9	1,5	2,1	0,3	(8)moluscos; (9)mostarda;	
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1	(10)frutos secos;	
	Geral	Couve estufada perna de peru assada com cenourinhas e esparguete	580	139	7,0	3,1	1,5	0,4	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Dieta	Esparregado, bife grelhado com arroz de cenoura	356	85	0,1	0,0	0,9	0,2	(13)tremoços;	
	Vegetariano	Salada de brócolos, cenoura, ervilhas, batatas cozidas e ovos cozidos	473	113	2,2	0,5	1,4	0,1	(14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte e fruta da época (1)(2)(3)(4)	404	96	2,4	1,4	4,7	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
5ª Feira	Sopa	Juliana	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Geral	Bacalhau espiritual	385	92	3,0	1,0	1,0	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Dieta	Legumes estufados com filetes e puré de batata	373	89	0,4	0,3	1,2	0,0	(10)frutos secos;	
	Vegetariano	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0	(13)tremoços;	
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte simples e fruta da época (2)(4)	422	100	2,9	1,5	2,1	0,3	(14)crustáceos	
6ª Feira	Sopa	Espinafres	199	47	3,0	0,0	3,0	0,0	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor e salada alface 1,3,6,10	870	206	6,1	1,3	0,2	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Dieta	Beringela e cogumelos salteados, arroz branco e bifinhos grelhados	426	102	3,0	0,0	1,0	0,5	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Vegetariano	Caril de legumes (ervilhas, nabo, curgete, cenoura, pimento) com puré de batata	545	130	3,0	0,0	2,0	0,5	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	(10)frutos secos;	
	Lanche	Iogurte, pão com manteiga, e fruta da época 1,7	527	126	3,0	1,6	8,1	0,4	(11)sésamo; (12)aipo;	

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product