

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com batata frita pala-pala e arroz branco	14,5	77,1	0,4	23,1	3,8	0,3	445,6
	Salada	alface, cenoura e tomate	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Salada	tomate, pepino e couve-roxa	1,0	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	13,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + sumo de fruta 100%	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e massa cotovelos	6,2	16,4	2,3	5,2	0,8	0,3	138,0
	Legumes	pimento, cenoura e curgette salteados	0,9	1,7	1,6	0,3	0,1	0,0	12,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Corpo de Deus									
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilha, cenoura e milho	12,1	43,9	1,9	3,7	0,5	0,2	261,8
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho	2,3	6,3	1,0	0,4	0,0	0,1	38,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + fruta da época	5,1	34,9	8,9	7,5	3,9	0,9	230,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Semana de 8 a 12 de junho de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração		3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura e milho) com massa espiral	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,2	21,8	2,0	3,8	0,5	0,1	143,9
	Salada									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7		143,1
Lanche			10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1		231,6
Reforço alimentar (Tarde)			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0		36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); bebida vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Salada	tomate, beterraba e cenoura		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7		180,6
Lanche			5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8		223,1
Reforço alimentar (Tarde)			7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9		98,0
4ª-feira										
Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massa salteada de favas, cogumelos e milho (massa macarronete)		4,4	12,1	0,9	3,7	0,5	0,1	100,2
	Salada	tomate, pepino e couve-roxa		1,0	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	13,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6		177,2
Lanche			5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7		192,7
Reforço alimentar (Tarde)			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0		63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de cenoura		7,7	30,9	3,6	6,7	1,0	0,3	217,1
	Legumes	couve-coração, pimento e cenoura salteados		1,1	1,7	1,6	0,2	0,0	0,0	12,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8		187,0
Lanche			11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7		244,4
Reforço alimentar (Tarde)			3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3		91,0

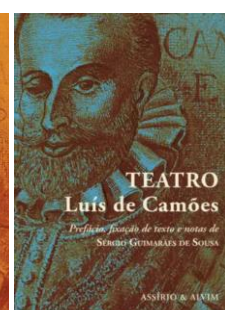
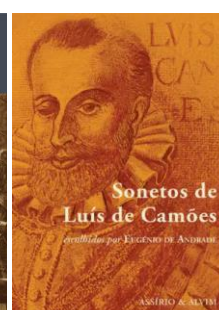
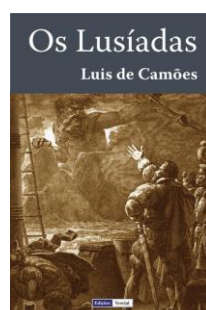
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

10 de Junho

A data homenageia a nação, a língua e as comunidades portuguesas, marcando o aniversário da morte do épico poeta Luís Vaz de Camões em 1580.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
 Muda-se o ser, muda-se a confiança;
 Todo o mundo é composto de mudança,
 Tomando sempre novas qualidades.



Semana de 15 a 19 de junho de 2026

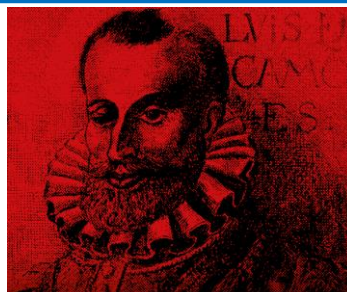
		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	Salada	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época		5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	Salada	pepino, tomate e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3
	Legumes	feijão-verde cenoura e milho salteados		1,1	5,0	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	tomate, couve-roxa e juliana de couve		0,8	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

**500 anos do nascimento de
Luís Vaz de Camões**

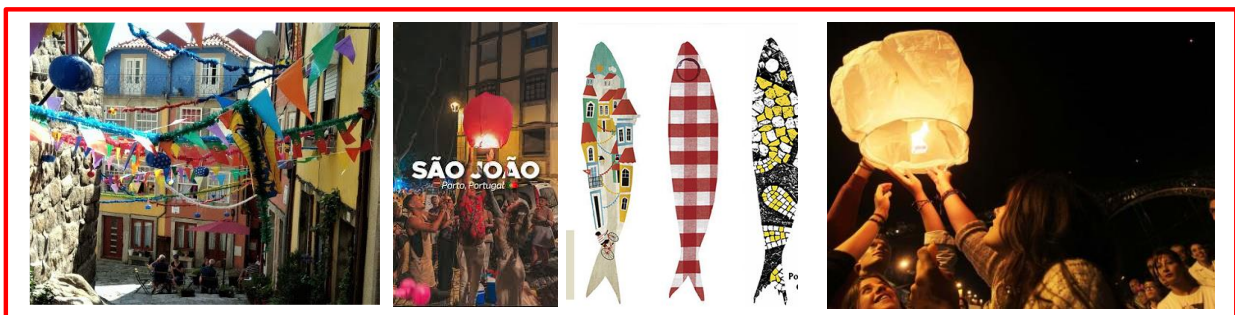
**E sou já do que fui tão diferente
Que, quando por meu nome alguém me chama,
Pasma, quando conheço
Que ainda comigo mesmo me pareço.**



Semana de 22 a 26 de junho de 2026

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho -francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2		69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2		207,5
	Salada	alface, pepino e milho		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1		24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0			36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7			156,6
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1			231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0			36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite, iogurte); bebida vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2		88,2
	Prato	saladina de grão de bico com batata cozida e legumes		9,8	43,1	4,4	4,7	0,6	0,3		258,7
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0		42,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0			36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7			180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8			268,3
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9			98,0
4ª-feira											
Feriado											
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2		77,2
	Prato	massa de legumes colorida (ervilhas, cenoura, milho e massa cotovelos)		4,6	19,5	1,9	3,7	0,5	0,1		131,3
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,3	1,0	0,4	0,0	0,1		38,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0			36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6			177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7			192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0			63,8
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja);	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2		92,9
	Prato	feijão branco estufado com couve lombarda e arroz branco		7,9	36,5	2,0	6,6	1,0	0,2		240,7
	Salada	tomate, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1		16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0			36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8			187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7			244,4
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais	3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3			91

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE- Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Semana de 29 a 3 de julho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	crepes de legumes no forno com arroz de ervilhas	5,6	29,5	1,1	4,4	0,6	0,1	182,0	
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6	
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja; leite); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4	
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + sumo de fruta 100%	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja).	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete	13,4	45,9	2,3	4,2	0,6	0,2	279,7	
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1	
Lanche		bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja).	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco	8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4	
	Salada	pepino, milho e alface	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,4	33,4	14,5	1,7	0,4	0,6	168,4	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); creme vegetal (soja; leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8	
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e couve-lombarda	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0	
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

