



EMENTA SEMANAL - 13 a 19 de julho de 2026

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	Hidratos carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Grelas	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Língua de vaca estufada com batata cozida (12)	749,3	179,1	11,9	2,9	11,6	6,5	1,8	10,2	0,3
	DIETA	Língua de vaca estufada com batata cozida (12)	749,3	179,1	11,9	2,9	11,6	6,5	1,8	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Jaquinzinhos fritos com arroz de feijão e salada mista (1,3,4,7,12)	975,2	233,1	7,4	1,2	26,7	1,9	2,3	14,2	0,3
	DIETA	Carapau grelhado com batata e legumes cozidos (4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora com hortelã	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Isclas de vitela de cebolada com batata e brócolos cozidos (12)	641,1	153,2	10,2	2,3	7,1	1,9	1,6	8,3	0,2
	DIETA	Isclas de vitela grelhadas com batata e brócolos cozidos (12)	641,1	153,2	10,2	2,3	7,1	1,9	1,6	8,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Massada de pescada com legumes (1,3,4)	600,5	143,5	9,6	1,7	6,2	1,3	0,9	8,0	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Salada de frango com batata-doce, laranja e queijo mozzarella com molho de mel e mostarda (7,10,12)	929,8	222,2	6	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	DIETA	Salada de frango com batata-doce, cogumelos, laranja e queijo mozzarella (7)	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Ovos recheados com atum acompanhados de batata e legumes (3,4,7)	641,1	153,2	10,2	2,3	7,1	1,9	1,6	8,3	0,2
	DIETA	Salada simples de peixe (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Grão e espinafres	239,8	57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Mão de vaca com grão-de-bico (6,10)	931,7	222,7	5,5	1,2	27,9	0,2	0,8	14,6	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de alface (1,3,6,10)	753,0	180,0	4,8	1,0	20,3	1,6	2,2	13,4	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Salada russa com paloco e ovo cozido (3,4,10,12)	562,2	134,4	5,2	0,8	12,6	1,4	2,9	9,0	0,2
	DIETA	Salada simples de peixe (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Frango assado com batata frita e salada mista (5,12)	565,7	135,2	7,6	1,9	6,3	1,2	0,9	10,3	0,3
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz branco e salada mista	541,4	129,4	5,4	1,2	7,0	0,6	0,7	13,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Pastelão de legumes com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,12)	977,4	233,6	13,2	1,7	24,0	1,5	1,5	4,2	0,6
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e salada de alface e tomate (4,12)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SÁBADO	SOPA	Juliana	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Peru à Primavera com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	900,0	215,1	6,0	1,0	25,7	1,9	2,2	13,8	0,3
	DIETA	Cubos de peru estufados com massa e salada (1,3,6,10,12)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Arroz de pota com coentros e salada mista (4,12)	763,5	182,5	4,8	0,7	24,9	0,7	1,1	9,3	0,2
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)	447,5	107,0	4,3	0,9	6,0	1,0	1,2	11,0	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
DOMINGO	SOPA	Nabiças	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Lentilhas guisadas com carne e legumes com arroz branco (12)	928,9	222,0	12,5	1,6	22,8	1,4	1,4	4,0	0,6
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e legumes cozidos (1,3,6,10)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes (4,12)	680,3	162,6	4,1	0,6	21,7	1,2	1,7	9,2	0,2
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	649,5	155,2	8,3	1,7	11,7	1,3	2,6	8,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

As refeições de almoço das 2ªs, 4ªs e 6ªs-feiras são acompanhadas de sumo de laranja natural.

Elaborado pelas Nutricionistas: João Carepa (3446)

Aprovado por: _____