



Ementa Semanal



15 de setembro a 19 de setembro de 2025

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçários	Creme de Brócolos e Alho francês e pescada	120	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Creme de Brócolos e Alho francês	92	3	1	13	3	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada Cozida c/batata e brócolos	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar	Peixe à Gomes de Sá c/brócolos	210	5	1	26	2	3	15	0,5
	Adultos		340	9	2	36	3	4	28	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de Alface com Frango	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de feijão c/couve	91	3	0	13	3	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Frango guisado c/ esparguete e salada mista	198	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar		323	4	1	50	1	3	20	0,5
	Adultos		466	7	1	67	2	5	32	0,7
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
4ªf	Berçários	Creme de Abóbora com Pescada	108	4	1	12	3	2	7	0,5
	Geral	Creme de abóbora	86	3	1	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Arroz de Peixe c/ espinafres salteados	174	3	0	29	1	2	6	0,3
	Pré-escolar		296	5	1	50	2	3	12	0,5
	Adultos		432	8	1	66	3	4	11	0,7
	Creche	Pêra	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0
	Pré-escolar	Gelatina	55	0	0	13	13	0	1,1	0
5ªf	Berçários	Sopa de nabiça c/perú	113	4	1	12	6	2	7	0
	Geral	Sopa de Nabiça	110	4	1	15	2	3	4	0,5
	1 ano/ 2 anos	Vitela guisada c/massa e salada mista	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Cachaço de porco guisado com massa e salada mista	323	6	1	48	1	2	17	0,5
	Adultos		468	10	2	64	1	3	28	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários	Sopa de legumes passada com Pescada	108	3	1	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Perca estufada c/batatas e ervilhas e salada de Tomate e alface	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar		325	5	1	47	0	2	21	0,5
	Adultos	Bacalhau com natas e salada de tomate e alface	493	27	11	37	4	4	25	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.



Ementa Semanal



15 de setembro a 19 de setembro de 2025

Dia da semana/ Destinatários			Composição da refeição		Valor Nutricional							
			Lanche		E	G	GS	HC	A	F	P	S
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}			167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com fiambre ^{1,7}			207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar											
3ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}			207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e Bola de mistura com manteiga ^{1,7}			209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar	Leite e Bola de mistura com Doce ^{1,7}			209	7	3	26	10	1	10	0,7
4ªf	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}			207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com manteiga ^{1,7}			207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar											
5ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}			167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga ¹			207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar	Leite e Cereais ¹										
6ªf	Berçário	Papa láctea ^{1,7}			207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}			167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos/Pré-escolar	logurte de aroma e bola de mistura com queijo ^{1,7}			199	5	3	26	10	1	12	0,9

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- o Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.
- o O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.
- o *A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.
- o Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.
- o A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.