



Ementa Semanal



07 de setembro a 11 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	Sopa de alho francês passada com peru	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de alho francês	92	3	1	13	3	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Bife de peru com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	191	3	1	26	2	2	14	0,3
	Pré-escolar		310	5	1	43	2	4	21	0,5
	Adultos		398	8	1	44	3	5	36	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de espinafres passada com pescada	111	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	Sopa de espinafres	90	3	0	12	2	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Medalhões de pescada estufada c/batata e legumes	191	3	1	28	0	1	11	0,3
	Pré-escolar		329	5	1	48	1	2	20	0,5
	Adultos	Massada de Bacalhau c/salada mista	428	9	2	59	4	5	25	0,7
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
4ªf	Berçários	Creme de abóbora com frango	108	4	1	12	3	2	7	0
	Geral	Creme de abóbora	86	3	1	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Bifes de frango com massa c/ alface e tomate	191	3	1	26	2	2	14	0,3
	Pré-escolar	Cachaço de porco com batata assada 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
5ªf	Berçários	Sopa de feijão verde passada com pescada	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa de feijão-verde	91	3	0	13	3	3	3	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
	Geral	Pêra	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0
6ªf	Berçários	Sopa de legumes passada com Peru	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	Vitela estufada c/massa e salada mista	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar		389	14	4	45	4	4	21	0,5
	Adultos	Carne de Porco Alentejana c/salada mista								
	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



07 de setembro a 11 de setembro de 2025

Composição da refeição			Valor Nutricional							
Dia da semana/ Destinatários	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 inofensivas.