



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 13 a 17 de julho de 2026

“Protege o teu corpo comendo melhor!”



		<i>Ementa</i>	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas (1)(3)(6)(7)(8)(12)	656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,3	6,9
	Prato	Massa espiral com cogumelos, legumes e atum gratinados no forno	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	0,4	0,6
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	2,5	0,1	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Terça-feira	Sopa	Juliana (1)(3)(6)(7)(8)(12)	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,3	5,9
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de feijão catarino	1613,3	385,7	13,9	3,2	30,1	34,1	0,4	2,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	175,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,1	5,35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quarta-feira	Sopa	Espinafres com cenoura (1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,3	4,4
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	30,5	0,4	6,3
	Salada	Alface, tomate e quivi	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quinta-feira	Sopa	Feijão vermelho com couve (1)(3)(6)(7)(8)(12)	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,3	5,9
	Prato	Frango assado com arroz de tomate	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,4	43,2	0,4	7,2
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,1	5,35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Sexta-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,3	3,3
	Prato	Maruca gratinada com batata e feijão verde cozidos	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,4	3,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Diariamente disponível: Pão de mistura¹ e Água

NOTA: Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.

A sua 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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, 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 da informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE – Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

