

EMENTA SEMANAL 184

DATA: 16/03/2026 a 20/03/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	139	24	5	1
	Prato	Almôndegas ^(1,3,6,12) com massa esparguete ⁽¹⁾	362	39	24	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	14	2	1	0
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas ⁽¹²⁾ estufadas com massa esparguete ⁽¹⁾	346	37	24	11
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata cozida	257	33	19	5
	Legumes	Salada de alface e tomate	16	2	1	0
	Prato vegetariano	Soja ⁽⁶⁾ grossa estufada com salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	258	41	9	5
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelado ⁽⁷⁾ de chocolate e baunilha	58/71	12/9	1/1	0/3
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	114	21	4	1
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	316	29	25	11
	Legumes	Salada de alface, cenoura e cebola	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Tofu ^(1,6) à Portuguesa	272	40	17	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ gratinada com molho bechamel ^(1,7) e camarão com arroz de legumes	333	37	22	10
	Legumes	Salada de alface e pepino	11	1	1	0
	Prato vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas	262	44	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada	118	24	3	1
	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura, com massa espiral ⁽¹⁾	313	30	23	11
	Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Seitan estufado ^(1,6) com massa espiral ⁽¹⁾	283	37	23	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0

* valores médios para uma refeição 1º ciclo.

Nota: Alergénios - 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- Tremeço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.