

EMENTA GERAL

SEGUNDA	31 DE AGOSTO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Ementa geral									
Ementa vegetariana									
Sobremesa									
TERÇA	1 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola) ^{1,6,10}	1065	254	11,1	2,9	25,9	2,2	11,8	0,2
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola) ^{1,6,8,10,11}	1099	261	5,1	0,9	28,4	6,4	21,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	2 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Salada de atum (atum, ovo cozido, batata, cenoura e ervilhas) com salada de alface e pepino ^{3,4}	482	115	3,8	0,6	12,9	0,9	6,7	0,5
Ementa vegetariana	Assado de grão-de-bico com cobertura de broa (grão-de-bico, cenoura, curgete, beringela e broa) com batata assada e salada de alface e pepino ^{1,12}	548	130	2,6	0,3	20,8	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
QUINTA	3 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Feijoada (peito de peru, feijão preto, cenoura e couve) com arroz e salada de tomate	629	149	3,3	0,5	16,7	0,7	12,9	0,3
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, pimento e couve) com arroz e salada de tomate	730	172	2,7	0,3	29,7	1,4	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA	4 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,9	0,5	1,1	0,2
Ementa geral	Bolonhesa de salmão (salmão, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado ^{1,4,6,10}	952	228	13,5	2,4	16,1	1,6	9,5	0,4
Ementa vegetariana	Massada de tofu (tofu, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado ^{1,6,10}	768	183	6,8	1,2	20,0	2,0	9,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

EMENTA GERAL

SEGUNDA	7 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	979	233	8,6	1,2	29,7	1,2	8,6	0,7
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1065	253	8,5	1,6	33,3	0,9	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	8 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,4	0,7	0,2
Ementa geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos com feijão-verde	717	172	9,8	3,2	10,5	0,6	8,9	0,3
Ementa vegetariana	Rojõezinhos de soja com batata aos cubos e feijão-verde ^{1,6,8,10,11,12}	984	236	12,8	2,6	15,7	3,3	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	9 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Filetes de tilápia estufados com legumes (alho-francês, pimento e tomate), arroz e cenoura raspada ⁴	607	165	4,7	0,6	18,4	0,9	6,7	0,3
Ementa vegetariana	Arroz de forno (lentilhas, arroz, alho-francês, pimento e tomate) com cenoura raspada	816	193	3,3	0,5	33,9	2,3	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA	10 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	858	205	8,5	3,0	21,3	2,0	9,8	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de feijão branco (feijão, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	1240	294	5,9	1,1	44,1	1,8	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA	11 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz com salmão (salmão lascado, pimento, tomate e cenoura) com salada de alface e pepino ⁴	1029	246	13,6	2,5	20,4	0,8	10,1	0,2
Ementa vegetariana	Salteado de feijão-frade com legumes (pimentos, tomate, cenoura e milho) com salada de alface e pepino	517	314	2,9	0,5	23,9	3,8	7,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

EMENTA GERAL

SEGUNDA	14 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos ^{1,3,6,7,10,11,12}	1110	264	11,0	1,9	31,0	0,9	10,0	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos ^{1,10,12}	1245	295	5,7	0,8	49,5	2,0	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	15 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	228	54	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,4,6,10}	850	202	6,6	1,0	24,1	2,2	10,7	0,7
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,10}	923	219	3,7	0,7	35,4	2,4	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	16 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	530	127	5,5	0,9	14,5	1,8	3,2	0,6
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	919	217	6,5	1,8	26,6	1,1	12,7	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, couve, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	844	199	5,1	0,7	30,5	1,5	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta	17 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	610	146	6,4	1,1	17,4	1,9	2,9	0,7
Ementa geral	Bacalhau à brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado ^{3,4,8,13}	893	214	13,6	1,8	12,5	0,6	9,0	0,8
Ementa vegetariana	Grão à brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	891	213	7,5	1,0	25,0	1,6	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época ou pudim ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
SEXTA	18 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras de peito de peru, cogumelos e natas) com arroz e salada de alface e pepino ^{1,7,10,12}	780	185	4,9	1,5	21,2	0,6	13,9	0,4
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan (tiras de seitan, cogumelos e creme vegetal) com arroz com arroz e salada de alface e pepino ^{1,6}	753	179	4,4	0,7	22,2	0,6	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

EMENTA GERAL

SEGUNDA	21 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1161	277	12,5	1,9	33,8	0,7	6,8	0,4
Ementa vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e alho-francês) com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa	784	186	2,5	0,4	35,0	1,3	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	22 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Frango estufado com massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,6}	723	171	4,3	0,8	17,9	1,4	14,3	0,3
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, pimento e curgete) com massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,6}	984	234	7,6	1,2	31,0	2,2	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	23 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Bacalhau à gomes de sá (bacalhau refogado com cebola e alho, batata, ovo cozido e azeitonas) com salada de alface e tomate ^{3,4,8,13}	416	99	2,7	0,5	11,2	0,9	6,7	0,3
Ementa vegetariana	Tofu à gomes de sá (tofu salteado com cebola e alho, batata e azeitonas) com salada de alface e tomate ^{1,4,6,8,13}	487	116	4,3	0,7	13,1	1,1	5,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
QUINTA	24 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com arroz e salada de alface, milho e pepino ¹²	780	199	5,5	1,2	21,4	0,7	13,1	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com arroz e salada de alface, milho e pepino ^{1,6}	830	214	5,0	0,9	25,4	0,9	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA	25 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,9	0,5	1,1	0,2
Ementa geral	Massa de salmão (fusilli tricolor, salmão lascado, molho de tomate e espinafres) com cenoura raspada ^{1,3,4,6,10}	1029	246	13,7	2,6	18,2	1,5	11,9	0,2
Ementa vegetariana	Massa de lentilhas (fusilli tricolor, lentilhas, molho de tomate, espinafres e cogumelos) com cenoura raspada ^{1,6,10}	955	227	3,7	0,7	36,7	2,5	9,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	439	103	0,0	0,0	25,2	24,7	0,0	0,2

EMENTA GERAL

SEGUNDA	28 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Lasanha (carne de vaca picada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,10}	1097	262	11,1	4,5	27,5	1,0	12,9	0,4
Ementa vegetariana	Lasanha vegetariana (soja granulada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,8,10,11}	1093	260	6,7	2,6	28,0	5,0	19,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	29 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Arroz colorido de cavala (cavala lascada, cenoura, milho e ervilhas) com salada de tomate e orégãos ^{1,4,6,10,12}	814	211	6,5	0,8	25,6	1,5	8,5	0,4
Ementa vegetariana	Paella vegetariana (ervilhas, arroz, açafrão, cenoura, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate e orégãos ^{1,10,12}	650	154	2,1	0,3	29,1	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUARTA	30 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	563	134	5,8	1,0	16,6	1,5	2,3	0,6
Ementa geral	Peru à portuguesa (peito de peru, batata aos cubos, rodelas de azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado	642	153	8,6	2,4	8,1	0,5	10,1	0,4
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado ^{1,6,8,11}	903	216	9,4	2,3	16,5	3,6	12,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA	01 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Filete de tilápia em cama de alho-francês com arroz malandro de tomate e salada de alface e cenoura ⁴	555	151	4,3	0,6	16,7	0,7	6,3	0,3
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão (feijão preto, cebola, pimento e salsa) com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1009	238	4,7	0,7	39,9	1,3	8,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
SEXTA	02 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Rancho (frango estufado, macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados ^{1,6,10}	739	175	4,8	0,8	18,7	1,6	13,4	0,3
Ementa vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados ^{1,6,10}	957	227	4,7	0,7	34,2	2,5	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0