

11 a 15 de MAIO DE 2026

		VE (kcal)	HC (g)	Aç. (g)	LIP (g)	AG sat. (g)	Prot (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA – 11/05/2026								
Sopa	Creme de cenoura e alho-francês (batata, cebola, cenoura, abóbora, couve-flor e alho-francês)	25,0	3,8	1,3	0,4	0,1	0,8	0,2
Prato	Panado de peru no forno com feijão preto e arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	113,3	10,5	1,5	4,4	0,7	6,9	0,6
Vegetariano	Arroz malandrinho de feijão preto (feijão preto e cubinhos de cenoura)	97,6	13,4	1,2	1,8	0,3	4,8	0,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate-cherry e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
TERÇA-FEIRA – 12/05/2026								
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão manteiga (batata, cebola, cenoura, abóbora, couve-flor, lombarda e feijão)	24,0	3,1	1,1	0,5	0,1	1,1	0,2
Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) ^{1,2,4,14}	105,1	8,4	1,6	4,7	0,5	6,8	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja (soja estufada em molho de tomate com massa esparguete cozida) ^{1,6,8,9,11}	117,0	7,1	2,3	6,1	0,9	6,7	0,3
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
QUARTA-FEIRA – 13/05/2026								
Sopa	Creme de cenoura e nabo (batata, cebola, cenoura, abóbora, couve-flor e nabo)	23,8	3,7	1,2	0,5	0,1	0,7	0,2
Prato	Rolinhos de ovo (ovo e cenoura) com arroz de ervilhas ^{3,8,9}	101,2	9,1	1,2	4,8	1,0	4,9	0,4
Vegetariano	Salada de arroz primavera (arroz, feijão-frade, ervilhas, cenoura e milho) ^{8,9}	110,3	16,2	1,4	1,7	0,3	5,7	0,6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
QUINTA-FEIRA – 14/05/2026								
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, cenoura, abóbora, alho-francês e brócolos)	25,5	3,6	1,2	0,5	0,1	1,0	0,1
Prato	Lombo de porco assado no forno com batatinha salteada	96,2	5,8	1,1	4,0	0,4	8,6	0,4
Vegetariano	Grão-de-bico crocante com salada russa (batata, ervilhas, cenoura) ^{8,9,12}	107,8	12,7	1,4	3,2	0,8	5,1	0,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
SEXTA-FEIRA – 15/05/2026								
Sopa	Sopa de repolho (batata, cebola, cenoura, abóbora, couve-flor, repolho)	24,7	3,6	1,3	0,5	0,1	0,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados (tomate, pimento e alho-francês) com arroz branco ^{2,4,12,14}	92,5	10,7	1,1	3,0	0,5	7,2	0,6
Vegetariano	Chili de lentilhas (lentilhas, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	104,5	14,9	1,2	2,3	0,4	4,3	0,6
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0

A refeição pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Declaração nutricional por item de refeição por criança do JI e/ou 1º Ciclo. A declaração nutricional do prato principal inclui o item hortícolas e é média da declaração nutricional das capitações previstas para JI e 1º Ciclo. A declaração nutricional da fruta é a média de todas as frutas disponíveis nas capitações previstas para JI e 1º Ciclo. As variações de técnicas de preparação e confeção, podem alterar os valores apresentados. A Declaração nutricional dos ingredientes é obtida segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição nos Alimentos (2019) e a informação disponibilizada pelos fornecedores, por 100g no peso edível cozinhado. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE – Valor Energético, HC – Hidratos de Carbono, Lip – Lípidos, Prot – Proteína, AG Sat – Ácidos Gordos Saturados, Aç. – Açúcar, Sal – Sal

*Consultar a Inf. Nutricional na Ficha Técnica Respetiva