



Ementa Sem Glúten Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten e oregãos ⁶	1030	245	9,9	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete sem glúten e oregãos ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Filetes de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	697	165	3,6	0,5	21,4	0,5	11,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	893	212	5,5	0,8	35,1	0,6	4,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peru assado no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	870	202	8,1	2,2	19,4	0,4	13,9	0,4
Vegetariana	Tofu assado (fatiado) com massa espiral sem glúten ^{6,13}	1096	253	9,5	2,0	32,7	0,3	9,9	0,4
Salada	Couve roxa, milho e pepino	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola)	234	55	1,1	0,2	8,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha em natureza aos cubos gratinado no forno com creme de soja ^{4,6}	438	104	2,7	0,4	11,5	0,8	7,8	1,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha em natureza aos cubos gratinado no forno com creme de soja ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com queijo gratinado no forno ⁷	793	188	6,6	2,2	16,3	0,5	15,8	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) gratinado no forno	883	209	5,9	0,8	34,7	1,1	4,7	0,6
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	113	27	1,8	0,1	2,3	0,5	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete)	194	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz branco ⁴	720	171	3,8	0,6	21,9	0,5	11,8	0,3
Vegetariana	Tiras de tofu estufado com arroz branco ⁶	907	216	8,0	1,5	26,7	0,7	8,5	0,3
Salada	Beterraba, curgete e milho	211	50	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com esmagada de batata (em natureza) e molho de castanhas ⁸	582	139	6,2	1,7	12,7	1,1	7,5	0,2
Vegetariana	Soja assada com esmagada de batata (em natureza) e molho de castanhas ^{6,8}	689	164	4,3	0,6	18,0	2,9	11,5	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor)	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{6,13}	1450	344	7,2	1,1	56,8	1,4	10,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda)	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves no forno com arroz branco	848	201	4,7	0,8	23,0	0,4	16,3	0,4
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1341	319	6,3	0,9	54,2	0,7	11,1	0,4
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,8	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com massa penne sem glúten com feijão vermelho ^{4,6,13}	810	193	4,6	0,8	24,8	0,5	12,3	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com massa penne sem glúten com feijão vermelho ^{6,13}	1217	289	4,1	0,6	49,8	1,2	11,5	0,5
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	676	161	5,8	1,5	17,7	0,9	8,6	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	676	161	5,8	1,5	17,7	0,9	8,6	0,4
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja de frango com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{3,4}	498	119	5,3	0,8	10,6	0,9	7,2	0,6
Vegetariana	Salada russa vegetariana (soja fina, ovo cozido, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,6}	637	152	5,3	0,8	12,9	2,6	12,0	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda	234	56	1,2	0,2	9,0	0,6	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com massa espiral sem glúten ^{6,13}	1431	331	6,4	1,0	58,7	0,4	11,5	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Filete de perca gratinado em molho de tomate no forno com arroz branco ⁴	703	167	5,6	0,8	18,7	0,8	10,2	0,3
Vegetariana	Refogado de soja e espinafres com arroz branco ⁶	1047	249	6,3	1,0	27,9	3,2	17,8	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Massa (s/glúten) à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete sem glúten e cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) (s/enchidos) ⁶	865	206	7,8	2,2	22,9	0,5	11,1	0,2
Vegetariana	Massa (s/glúten) à lavrador vegetariana (grão-de-bico, feijão vermelho, massa macarronete sem glúten e cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ⁶	1168	278	6,1	0,8	44,9	0,9	9,9	0,3
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Massinha (s/ glúten) de aves (frango e peru) ⁶	687	163	5,2	1,4	15,8	0,5	13,0	0,2
Vegetariana	Soja fina estufada com massa penne sem glúten ^{6,13}	1276	303	6,4	1,1	36,5	3,8	22,1	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e curgete	350	84	6,7	1,0	3,4	0,9	1,5	0,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete)	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de feijão vermelho com migas de bacalhau ⁴	899	213	2,6	0,4	33,9	0,5	13,1	2,0
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz branco	1113	265	5,2	0,7	44,5	0,6	9,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete)	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten e oregãos ^{6,9,10,11}	964	230	9,0	2,9	23,8	0,7	12,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete sem glúten e oregãos ⁶	1157	274	4,7	0,8	46,8	2,0	8,9	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos)	381	90	2,2	0,3	14,7	1,4	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com limão com arroz de tomate ⁴	722	172	4,3	0,7	20,7	0,7	11,6	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com espinafres e arroz de tomate	988	235	5,5	0,8	36,8	1,5	7,5	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Massa (s/glúten) de aves gratinada no forno (frango, peru, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7}	742	176	6,7	2,5	14,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Massa (s/glúten) com tofu no forno (tofu aos cubos, rebentos de soja, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7,13}	994	237	10,0	3,6	24,7	0,5	11,3	0,6
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	109	26	0,1	0,0	3,3	1,4	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

Segunda

Sopa		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora)	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de aves em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{6,13}	733	174	3,1	0,6	21,6	0,6	14,5	0,4
Vegetariana	Soja aos cubos no forno em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{6,13}	1303	310	9,5	1,6	33,0	3,8	20,6	0,4
Salada	Beterraba, pepino e milho	161	38	1,0	0,1	3,8	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Filete de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	667	158	4,8	0,7	18,6	0,7	9,9	0,4
Vegetariana	Feijão branco estufado em cebolada com arroz de ervilhas	1077	256	7,0	1,0	37,1	0,9	8,2	0,5
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda)	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com esmagada de batata (em natureza)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Tofu assado no forno com esmagada de batata (em natureza) ⁶	479	114	3,6	0,7	14,3	0,9	5,2	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	125	30	1,7	0,0	2,2	2,0	2,1	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda e favas (curgete, cenoura e cebola)	212	50	1,1	0,2	7,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Massa (s/glúten) de atum no forno (atum estufado, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{4,6,7,13}	1078	257	10,5	3,4	27,0	0,5	13,3	1,1
Vegetariana	Massa (s/glúten) de grão no forno (grão-de-bico estufado, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,13}	1423	338	6,1	1,0	57,5	1,4	10,2	0,5
Salada	Couve roxa, pepino e beterraba	112	26	0,1	0,0	3,3	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura e repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	676	161	5,8	1,5	17,7	0,9	8,6	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	676	161	5,8	1,5	17,7	0,9	8,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete	203	48	1,6	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com massa penne sem glúten ^{4,6,13}	787	187	3,7	0,7	24,4	0,3	13,0	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres e massa penne sem glúten ^{6,13}	977	232	3,9	0,6	39,1	1,3	8,1	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	1048	250	8,8	2,6	27,2	0,6	15,4	0,2
Vegetariana	Chili de soja fina e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1194	284	6,0	0,9	31,5	3,8	23,5	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	119	28	0,4	0,1	2,6	2,4	2,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora)	263	63	1,4	0,2	9,5	0,8	2,2	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata em natureza aos cubos e creme de soja no forno ^{4,6}	696	166	10,6	1,9	10,0	0,8	7,4	0,5
Vegetariana	Gratinado de feijão catarino com batata em natureza aos cubos e creme de soja no forno ⁶	629	150	3,9	0,5	22,7	1,0	5,3	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	108	26	1,9	0,1	2,2	1,4	1,4	0,6
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa Sem Glúten Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado em molho de tomate com esparguete sem glúten ^{6,13}	1397	331	6,0	1,1	54,2	0,4	10,8	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	190	45	1,6	0,0	5,6	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda	234	56	1,2	0,2	9,0	0,6	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz de ervilhas	812	192	5,1	0,9	22,6	0,5	13,8	0,4
Vegetariana	Tofu fatiado assado no forno com arroz de ervilhas ⁶	993	236	8,8	1,7	28,8	0,5	9,5	0,4
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal