



## Residência de Estudantes Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

|                |                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                  | 576        | 136          | 4,0         | 0,7            | 20,2      | 4,0           | 4,7          | 0,3        |
| Sopa           | Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola) <sup>7,12</sup>                                 | 156        | 37           | 1,4         | 0,2            | 4,9       | 1,1           | 0,8          | 0,1        |
| Prato          | Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos <sup>1,6,10,12</sup>              | 1041       | 248          | 10,2        | 3,4            | 23,9      | 1,7           | 14,7         | 0,2        |
| Salada         | Beterraba, cenoura e milho                                                                         | 186        | 44           | 0,9         | 0,0            | 5,1       | 2,9           | 2,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                            | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte líquido e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                       | 419        | 99           | 0,7         | 0,3            | 17,6      | 7,2           | 4,8          | 0,5        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                    | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>                              | 178        | 42           | 1,6         | 0,3            | 5,1       | 0,5           | 1,2          | 0,1        |
| Prato          | Filetes de abrétea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>                  | 707        | 168          | 3,5         | 0,5            | 22,0      | 0,4           | 11,7         | 0,2        |
| Salada         | Alface, pepino e tomate                                                                            | 85         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,5       | 2,3           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa      | Maçã golden                                                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Sumo laranja (1/5) e pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                            | 395        | 94           | 3,6         | 1,9            | 13,4      | 3,8           | 1,8          | 0,2        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                    | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>           | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) <sup>7,12</sup>                             | 162        | 39           | 1,5         | 0,2            | 4,9       | 0,7           | 0,9          | 0,2        |
| Prato          | Rolo de carne de peru assado no forno com massa espiral <sup>1,6,10,12</sup>                       | 961        | 228          | 9,2         | 3,2            | 23,7      | 2,0           | 12,1         | 0,5        |
| Salada         | Couve roxa, milho e pepino                                                                         | 182        | 43           | 1,0         | 0,1            | 4,3       | 0,4           | 3,4          | 0,0        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                             | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite meio gordo (1/5) e queque de laranja <sup>7</sup>                                            | 199        | 47           | 1,6         | 0,9            | 4,9       | 0,0           | 3,3          | 0,1        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>                          | 534        | 127          | 4,0         | 2,5            | 16,4      | 4,0           | 6,1          | 0,4        |
| Sopa           | Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) <sup>7,12</sup>                     | 249        | 59           | 1,6         | 0,3            | 7,7       | 0,7           | 2,3          | 0,2        |
| Prato          | Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup> | 597        | 143          | 6,8         | 1,1            | 14,6      | 0,3           | 5,7          | 1,0        |
| Salada         | Beterraba, cenoura e tomate                                                                        | 98         | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,7       | 3,6           | 0,8          | 0,1        |
| Sobremesa      | Kiwi                                                                                               | 253        | 60           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>                                | 459        | 108          | 2,2         | 0,7            | 18,2      | 10,4          | 3,9          | 0,3        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite com cereais (pétalas de chocolate) <sup>1,7,8</sup>                                          | 503        | 119          | 1,5         | 0,8            | 22,2      | 6,7           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

| Segunda        |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                        | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>     | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>                               | 154        | 37           | 1,4         | 0,2            | 4,5       | 0,6           | 0,9          | 0,2        |
| Prato          | Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 957        | 228          | 9,3         | 1,2            | 26,7      | 1,2           | 8,7          | 0,8        |
| Salada         | Beterraba, curgete e milho                                                                     | 170        | 40           | 1,0         | 0,0            | 4,0       | 1,1           | 3,2          | 0,1        |
| Sobremesa      | Pera                                                                                           | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte líquido e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                   | 419        | 99           | 0,7         | 0,3            | 17,6      | 7,2           | 4,8          | 0,5        |
| Terça          |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>              | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1</sup>                                                                       | 222        | 53           | 1,1         | 0,2            | 8,8       | 0,7           | 1,4          | 0,2        |
| Prato          | Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de castanhas <sup>7,8,12</sup>          | 590        | 141          | 8,3         | 2,4            | 6,9       | 0,9           | 9,2          | 0,2        |
| Salada         | Cenoura, pepino e tomate                                                                       | 450        | 109          | 10,1        | 1,5            | 3,0       | 2,9           | 0,8          | 0,4        |
| Sobremesa      | Especial são martinho                                                                          | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite meio gordo (1/5) e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>   | 297        | 70           | 1,5         | 0,8            | 10,4      | 1,6           | 3,6          | 0,2        |
| Quarta         |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>              | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>              | 576        | 136          | 4,0         | 0,7            | 20,2      | 4,0           | 4,7          | 0,3        |
| Sopa           | Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) <sup>7,12</sup>   | 258        | 61           | 1,9         | 0,3            | 8,1       | 0,8           | 2,2          | 0,2        |
| Prato          | Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>                    | 988        | 235          | 10,4        | 1,2            | 21,1      | 1,5           | 13,9         | 0,5        |
| Salada         | Brócolos, cenoura e curgete cozida                                                             | 106        | 25           | 0,4         | 0,1            | 2,5       | 1,6           | 1,9          | 0,5        |
| Sobremesa      | Maçã starking                                                                                  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte sólido e queque de laranja <sup>7</sup>                                                | 305        | 72           | 1,5         | 1,0            | 10,0      | 10,0          | 3,7          | 0,1        |
| Quinta         |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                          | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>              | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Sopa           | Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>                    | 161        | 38           | 1,5         | 0,3            | 4,8       | 0,7           | 0,8          | 0,2        |
| Prato          | Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco <sup>1,3,6,7,12</sup>             | 513        | 122          | 3,0         | 0,5            | 21,4      | 0,3           | 2,1          | 0,2        |
| Salada         | Couve roxa, tomate e pimento                                                                   | 111        | 27           | 0,3         | 0,0            | 3,4       | 2,0           | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                         | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Sumo laranja (1/5) e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>                            | 297        | 70           | 1,2         | 0,1            | 13,4      | 4,4           | 1,3          | 0,2        |
| Sexta          |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Pequeno almoço | Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>                                                             | 480        | 113          | 1,5         | 0,8            | 20,7      | 5,3           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

|                |                                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                        |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                      | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>             | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>                                        | 399        | 95           | 4,4         | 0,6            | 11,5      | 1,7           | 1,9          | 0,4        |
| Prato          | Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>3</sup>                      | 673        | 160          | 5,5         | 1,4            | 18,0      | 0,9           | 8,8          | 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        |
| Ceia Kit       | Leite meio gordo (1/5) e queque de laranja <sup>7</sup>                                                | 199        | 47           | 1,6         | 0,9            | 4,9       | 0,0           | 3,3          | 0,1        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                        |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                        | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>               | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Canja de galinha <sup>1,6,10</sup>                                                                     | 908        | 214          | 2,2         | 0,5            | 30,3      | 2,1           | 17,5         | 1,0        |
| Prato          | Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>3,4</sup> | 484        | 115          | 4,9         | 0,7            | 10,6      | 0,9           | 7,2          | 0,5        |
| Salada         | Cenoura, couve roxa e milho                                                                            | 183        | 43           | 0,8         | 0,0            | 5,0       | 1,3           | 3,0          | 0,1        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                                | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>                                    | 459        | 108          | 2,2         | 0,7            | 18,2      | 10,4          | 3,9          | 0,3        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                        |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                        | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                     | 508        | 120          | 1,4         | 0,7            | 21,7      | 7,4           | 4,6          | 0,3        |
| Sopa           | Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda <sup>7,12</sup>                                | 246        | 59           | 1,6         | 0,2            | 8,2       | 0,5           | 2,4          | 0,1        |
| Prato          | Coxa de frango assada no forno com massa espiral <sup>1,6,10</sup>                                     | 877        | 208          | 4,8         | 0,9            | 24,0      | 1,8           | 16,6         | 0,4        |
| Salada         | Alface, pepino e tomate                                                                                | 85         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,5       | 2,3           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                                 | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte líquido e pão com doce de morango <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                            | 445        | 105          | 0,4         | 0,2            | 20,2      | 8,4           | 4,3          | 0,3        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                        |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                      | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>               | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>                                         | 158        | 38           | 1,5         | 0,3            | 4,4       | 0,6           | 1,0          | 0,2        |
| Prato          | Filete de perca gratinado em molho de tomate no forno com arroz branco <sup>4</sup>                    | 765        | 182          | 6,4         | 0,9            | 19,9      | 0,7           | 10,8         | 0,3        |
| Salada         | Beterraba, cenoura e milho                                                                             | 186        | 44           | 0,9         | 0,0            | 5,1       | 2,9           | 2,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Maçã starking                                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Sumo laranja (1/5) e pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                                  | 366        | 87           | 2,2         | 1,4            | 12,9      | 3,7           | 3,6          | 0,3        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                        |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>                                                                     | 480        | 113          | 1,5         | 0,8            | 20,7      | 5,3           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

|                |                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>                                                    | 152        | 36           | 1,4         | 0,2            | 4,5       | 0,7           | 0,9          | 0,3        |
| Prato          | Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>        | 517        | 122          | 2,8         | 0,4            | 20,4      | 1,4           | 3,4          | 0,2        |
| Salada         | Cenoura, couve roxa e curgete                                                                      | 427        | 103          | 8,8         | 1,3            | 3,4       | 0,9           | 1,5          | 0,4        |
| Sobremesa      | Tangerina                                                                                          | 188        | 44           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 0,7          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Sumo laranja (1/5) com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 366        | 87           | 2,2         | 1,4            | 12,9      | 3,7           | 3,6          | 0,3        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                    | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Sopa           | Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) <sup>7,12</sup>                                 | 163        | 39           | 1,5         | 0,2            | 5,0       | 0,8           | 0,9          | 0,1        |
| Prato          | Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 1043       | 248          | 6,1         | 0,8            | 36,1      | 0,7           | 11,4         | 0,9        |
| Salada         | Alface, pepino e tomate                                                                            | 85         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,5       | 2,3           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa      | Gelatina vegetal de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                              | 450        | 106          | 0,0         | 0,0            | 23,8      | 23,5          | 2,3          | 0,3        |
| Ceia Kit       | Leite meio gordo (1/5) e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>              | 440        | 104          | 3,3         | 0,8            | 14,3      | 0,4           | 4,2          | 0,2        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                    | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>           | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>                   | 280        | 67           | 1,8         | 0,3            | 8,8       | 0,7           | 2,6          | 0,1        |
| Prato          | Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos <sup>1,6,10,12</sup>              | 1041       | 248          | 10,2        | 3,4            | 23,9      | 1,7           | 14,7         | 0,2        |
| Salada         | Beterraba, cenoura e milho                                                                         | 186        | 44           | 0,9         | 0,0            | 5,1       | 2,9           | 2,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Maçã golden                                                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte sólido de aroma e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>                           | 566        | 134          | 3,0         | 1,0            | 21,4      | 9,2           | 4,5          | 0,4        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                            | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>                          | 534        | 127          | 4,0         | 2,5            | 16,4      | 4,0           | 6,1          | 0,4        |
| Sopa           | Crema de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) <sup>7,12</sup>                             | 324        | 77           | 2,9         | 0,5            | 9,4       | 1,2           | 2,2          | 0,3        |
| Prato          | Filetes de pescada no forno com limão com arroz de tomate <sup>4</sup>                             | 720        | 171          | 4,2         | 0,7            | 20,8      | 0,7           | 11,6         | 0,5        |
| Salada         | Alface, cebola e tomate                                                                            | 84         | 20           | 0,3         | 0,0            | 2,6       | 2,2           | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                             | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                    | 434        | 102          | 1,4         | 0,7            | 17,5      | 9,1           | 4,7          | 0,5        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Pequeno almoço | Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>                                                                 | 480        | 113          | 1,5         | 0,8            | 20,7      | 5,3           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

### Segunda

|                |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | <b>Feriado</b> |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada         |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Ceia Kit       |                |            |              |             |                |           |               |              |            |

### Terça

|                |                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                 | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>      | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>                                   | 169        | 40           | 1,5         | 0,2            | 5,6       | 0,7           | 0,8          | 0,2        |
| Prato          | Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup> | 904        | 215          | 8,0         | 3,3            | 24,0      | 2,1           | 11,1         | 0,8        |
| Salada         | Beterraba, pepino e milho                                                                       | 183        | 43           | 1,2         | 0,1            | 4,2       | 1,9           | 3,3          | 0,1        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                         | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>                             | 459        | 108          | 2,2         | 0,7            | 18,2      | 10,4          | 3,9          | 0,3        |

### Quarta

|                |                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão branco com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      | 576        | 136          | 4,0         | 0,7            | 20,2      | 4,0           | 4,7          | 0,3        |
| Sopa           | Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>                          | 465        | 111          | 4,7         | 0,8            | 13,6      | 1,8           | 2,1          | 0,5        |
| Prato          | Filete de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>                       | 709        | 168          | 5,4         | 0,8            | 19,4      | 0,6           | 10,3         | 0,3        |
| Salada         | Alface, cebola e tomate                                                                | 84         | 20           | 0,3         | 0,0            | 2,6       | 2,2           | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                 | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte líquido e pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  | 342        | 80           | 0,3         | 0,2            | 15,2      | 9,3           | 3,6          | 0,2        |

### Quinta

|                |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>         | 534        | 127          | 4,0         | 2,5            | 16,4      | 4,0           | 6,1          | 0,4        |
| Sopa           | Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>       | 161        | 38           | 1,5         | 0,3            | 4,8       | 0,7           | 0,8          | 0,2        |
| Prato          | Pá de porco assada no forno com puré de batata <sup>7,12</sup>                    | 534        | 128          | 7,2         | 2,3            | 5,6       | 0,5           | 9,8          | 0,2        |
| Salada         | Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos                                          | 126        | 30           | 1,8         | 0,0            | 2,1       | 1,9           | 2,1          | 0,4        |
| Sobremesa      | Pera                                                                              | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Sumo laranja (1/5) e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>   | 293        | 69           | 0,5         | 0,2            | 13,4      | 3,9           | 2,4          | 0,4        |

### Sexta

|                |                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite com cereais (pétalas de chocolate) <sup>1,7,8</sup> | 503        | 119          | 1,5         | 0,8            | 22,2      | 6,7           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

### Segunda

|                |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | <b>Feriado</b> |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada         |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Ceia Kit       |                |            |              |             |                |           |               |              |            |

### Terça

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>            | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 378        | 89           | 1,4         | 0,7            | 15,1      | 6,0           | 3,9          | 0,2        |
| Sopa           | Creme de nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>                                  | 161        | 39           | 1,5         | 0,2            | 4,7       | 0,6           | 0,9          | 0,2        |
| Prato          | Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>3</sup>          | 673        | 160          | 5,5         | 1,4            | 18,0      | 0,9           | 8,8          | 0,4        |
| Salada         | Cenoura, couve roxa e milho                                                                | 183        | 43           | 0,8         | 0,0            | 5,0       | 1,3           | 3,0          | 0,1        |
| Sobremesa      | Gelatina vegetal de manga ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                        | 1610       | 379          | 0,1         | 0,0            | 92,5      | 90,4          | 0,0          | 0,6        |
| Ceia Kit       | Leite meio gordo (1/5) e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      | 440        | 104          | 3,3         | 0,8            | 14,3      | 0,4           | 4,2          | 0,2        |

### Quarta

|                |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>   | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 576        | 136          | 4,0         | 0,7            | 20,2      | 4,0           | 4,7          | 0,3        |
| Sopa           | Sopa de feijão verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete <sup>7,12</sup> | 230        | 55           | 3,8         | 0,5            | 4,4       | 0,5           | 1,1          | 0,2        |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>  | 1001       | 237          | 2,9         | 0,4            | 41,1      | 2,2           | 10,6         | 0,5        |
| Salada         | Alface, cebola e tomate                                                           | 84         | 20           | 0,3         | 0,0            | 2,6       | 2,2           | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa      | Pera                                                                              | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte sólido de aromas e bolacha de água e sal <sup>1,6,7,8,11,12</sup>         | 566        | 134          | 3,0         | 1,0            | 21,4      | 9,2           | 4,5          | 0,4        |

### Quinta

|                |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>   | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>         | 534        | 127          | 4,0         | 2,5            | 16,4      | 4,0           | 6,1          | 0,4        |
| Sopa           | Canja de galinha <sup>1,6,10</sup>                                                | 908        | 214          | 2,2         | 0,5            | 30,3      | 2,1           | 17,5         | 1,0        |
| Prato          | Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco <sup>12</sup>    | 1065       | 254          | 9,0         | 2,8            | 27,1      | 0,5           | 16,1         | 0,2        |
| Salada         | Cenoura, beterraba e brócolos cozidos                                             | 118        | 28           | 0,4         | 0,0            | 2,8       | 2,5           | 2,1          | 0,1        |
| Sobremesa      | Banana                                                                            | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 541        | 128          | 4,5         | 2,5            | 17,7      | 9,3           | 4,1          | 0,3        |

### Sexta

|                |                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite com cereais <sup>1,7,8</sup> | 480        | 113          | 1,5         | 0,8            | 20,7      | 5,3           | 3,8          | 0,4        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## Residência de Estudantes Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025

### Segunda

|                |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>     | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>       | 462        | 109          | 1,7         | 0,8            | 17,8      | 4,1           | 5,3          | 0,6        |
| Sopa           | Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>                                       | 157        | 38           | 1,5         | 0,2            | 4,7       | 0,7           | 0,8          | 0,2        |
| Prato          | Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>           | 988        | 235          | 10,4        | 1,2            | 21,1      | 1,5           | 13,9         | 0,5        |
| Salada         | Feijão-verde, couve roxa e ervilhas                                                   | 197        | 46           | 1,8         | 0,0            | 5,8       | 0,0           | 3,2          | 0,0        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                               | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Ceia Kit       | logurte sólido de aromas e pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 509        | 120          | 1,7         | 0,9            | 19,8      | 7,6           | 5,6          | 0,6        |

### Terça

|                |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Pequeno almoço | Leite/ chá /cevada e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>   | 566        | 134          | 4,1         | 2,5            | 17,1      | 3,8           | 6,9          | 0,4        |
| Lanche         | Leite/ chá /cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 618        | 147          | 6,1         | 3,4            | 18,1      | 4,0           | 4,5          | 0,4        |
| Sopa           | Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda <sup>7,12</sup>           | 246        | 59           | 1,6         | 0,2            | 8,2       | 0,5           | 2,4          | 0,1        |
| Prato          | Coxa de frango assada no forno com arroz de ervilhas                              | 814        | 193          | 4,5         | 0,8            | 24,1      | 0,5           | 13,7         | 0,3        |
| Salada         | Brócolos cozidos, cenoura e curgete                                               | 106        | 25           | 0,4         | 0,1            | 2,5       | 1,6           | 1,9          | 0,5        |
| Sobremesa      | Especial Natal                                                                    | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Ceia Kit       | Leite achocolatado e queque de laranja <sup>7</sup>                               | 289        | 68           | 1,2         | 0,7            | 11,0      | 11,0          | 3,3          | 0,1        |

\*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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