



Ementa Sem Glúten Semana de 13 a 17 de abril de 2026 Almoço

		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
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 nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola)	234	55	1,1	0,2	8,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata em natureza aos cubos e creme de soja ^{4,6}	696	166	10,6	1,9	10,0	0,8	7,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
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	Peito de peru fatiado no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	649	154	4,0	0,6	15,7	0,7	13,4	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,9	1,3	0,1
Prato	Filetes de abrótea em cebolada no forno com massa penne sem glúten de feijão vermelho ^{4,6}	778	185	5,2	0,8	23,1	0,6	11,1	0,5
Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	106	25	0,1	0,0	3,6	2,4	1,2	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	208	49	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com ervilhas e arroz branco	730	173	4,3	0,7	19,8	0,5	13,6	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,2	4,1	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. 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 20 a 24 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete)	193	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de perca no forno com arroz de tomate ⁴	686	163	4,1	0,6	20,1	0,7	11,0	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	399	95	2,3	0,3	15,3	1,0	2,3	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com esmagada de batata (batata em natureza cozida e esmagada) e molho de cogumelos estufados em molho de tomate	528	126	5,7	1,5	10,9	0,8	7,1	0,3
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
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor)	241	57	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco ⁴	754	179	4,4	0,7	22,1	0,5	12,0	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Perna de frango assada com massa espiral sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	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									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado (sem queijo) ⁴	1032	245	6,8	1,0	32,2	1,1	12,2	1,5
Salada	Cenoura, curgete e milho	151	36	0,7	0,0	4,3	2,1	2,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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



Ementa Sem Glúten

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

Almoço

		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)	210	50	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	661	157	5,6	1,4	17,4	1,0	8,4	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	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de perca no forno com orégãos e massa espiral sem glúten ^{4,6,13}	764	175	4,2	0,7	23,2	0,4	12,2	0,4
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
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda	233	55	1,2	0,1	9,0	0,7	1,8	0,1
Prato	Peito de peru assado com arroz branco	784	185	4,4	0,7	21,4	0,6	14,9	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e couve branca	115	27	0,2	0,0	3,9	1,6	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	202	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	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
Salada	Beterraba, ervilhas e milho	291	69	1,1	0,0	9,3	3,3	4,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Feriado									

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