



Residência de Estudantes Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola) ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,9	1,1	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,12}	479	114	2,8	0,4	20,0	0,7	2,0	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 com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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) ^{7,12}	178	42	1,6	0,3	5,1	0,5	1,2	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	597	143	6,8	1,1	14,6	0,3	5,7	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	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 ^{1,6,10,12}	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) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	249	59	1,6	0,3	7,7	0,7	2,3	0,2
Prato	Filete de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	715	170	5,5	0,8	19,5	0,6	10,4	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,4
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

*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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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 12 a 16 de janeiro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	154	37	1,4	0,2	4,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	957	228	9,3	1,2	26,7	1,2	8,7	0,8
Salada	Cenoura, curgete e milho	581	140	11,6	1,5	4,7	1,1	3,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Pá de porco (fatiada) assada no forno com puré de batata ^{7,12}	534	128	7,2	2,3	5,6	0,5	9,8	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Tangerina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	297	70	1,5	0,8	10,4	1,6	3,6	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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) ^{7,12}	258	61	1,9	0,3	8,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada em cebolada com massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	748	178	5,9	0,9	18,6	1,6	11,8	0,6
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 com queque de laranja ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco ¹²	1065	254	9,0	2,8	27,1	0,5	16,1	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) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	297	70	1,2	0,1	13,4	4,4	1,3	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

*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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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