



Ementa Sem Glúten
Semana de 5 a 9 de janeiro 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	Tirinhas de aves salteadas com arroz de cenoura	787	186	4,3	0,7	21,5	0,7	15,0	0,4
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	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
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}	789	184	8,2	2,4	12,7	0,2	15,8	0,3
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	Filete de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	662	157	4,7	0,7	18,5	0,8	9,8	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flôr e curgete	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de carnes (vaca, porco, frango, grão-de-bico, batata e massa macarronete sem glúten) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ⁶	680	162	5,1	1,6	18,3	0,7	10,1	0,1
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Kíwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 inofensivos.

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 12 a 16 de janeiro de 2026
Almoço

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	Empadão de arroz com atum ⁴	1139	271	10,5	1,5	31,8	0,7	12,2	1,1
Salada	Cenoura, curgete e milho	504	121	9,7	1,3	4,5	1,2	3,4	0,6
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 (fatiada) assada no forno com esmagada de batata (em natureza)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Tangerina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
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	Filetes de pescada em cebolada com massa penne sem glúten ^{4,6,13}	708	168	4,7	0,8	20,3	0,6	10,5	0,6
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	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
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	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	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

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