

Ementa Semanal/Ementa Vegetariana
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- res (g)	Proteí- nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Purê de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal)	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4
	Prato	Paloco gratinado com cenoura, espinafres e batata	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
21										
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariano	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
22										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes (Espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, alho, sal)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura	1119	239	7,7	1,0	16,2	2,9	10,6	1,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,2	3,2	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
23										
Quinta-Feira	Sopa	Agrião (Batatas, cebola, alho, azeite, cenoura, agrião, sal)	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Vegetariano	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura	1342,7	320,9	7,1	1	53,6	5,5	9,6	0,2
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
24										
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve-lombarda, feijão vermelho seco, cebola, azeite, sal, alho)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Massinha de cotovelinhos com corvina e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Vegetariano	Jardineira de legumes (grão de bico, cenoura, ervilhas, feijão verde, batata, tomate, pimento, cebola, alho, azeite, sal)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
25										

Nota: As ementas poderão sofrer alterações caso haja dificuldades na obtenção de géneros alimentícios.

Dieta Mediterrânica

Pão diário (mistura). Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Aprovada a ___/___/___

O Responsável _____

