

Ementa Semanal/Ementa Vegetariana
Semana de 28 de setemb. a 02 de outub. de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de legumes	952	420	11,8	0,1	44,1	6,6	33,3	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e batata (grão de bico, batata, cebola, caril, azeite, sal)	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
28										
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	Espadarte grelhado com batata cozida e brócolos	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605	383	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4,0	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
29										
Quarta-Feira	Sopa	Grelhos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Cozido de feijão com carne de porco e massa cotovelinho	---	272	6,6	---	34,4	---	17,7	0,1
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco (cenoura, cebola, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
30										
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Maruca no forno com arroz de cenoura	---	211	4,3	---	19,2	---	23,3	0,1
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
01										
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde (Batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, alho, sal)	350,0	85,6	1,3	0,2	15,8	6,4	2,1	0,1
	Prato	Jardineira de vitela (carne de vitela, ervilhas e batatas)	---	405	20,2	---	16,9	---	38,5	0,1
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco (cenoura, tomate, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, cebola, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
02										

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 _____

