Ementa Semanal/Ementa Vegetariana

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	**Alho-francês com cenoura** (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	**Meia desfeita de bacalhau fresco** (bacalhau fresco, grão, batata e ovo)	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	2,4
	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, 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
26										
Terça-Feira	Sopa	**Puré 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	**Perna de porco assada com arroz**	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,6
	Vegetariano	**Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha**	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
	Salada	**Pepino, tomate e couve em juliana**	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
27										
Quarta-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	**Massada de atum** (massa, atum, molho bechamel)	---	413	22.6	---	13.3	---	38.8	0.1
	Vegetariano	**Esparguete estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas**	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	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
28										
Quinta-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	**Legumes salteados**(Couve, cenoura, alho francês,milho,cebola, alho, pimento, azeite, sal) **com broa e batata gratinada com salsa**	1362,9	335,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,1
	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
29										
Sexta-Feira	Sopa	**Creme de Abóbora e feijão-verde** (Abóbora, curgete, feijão verde, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	Prato	**Espadarte grelhado com arroz de ervilhas**	---	304	0.2	----	37	----	37.8	0.1
	Vegetariano	**Chili vegetariano com arroz branco** (cenoura, tomate, aipo feijão encarnado, feijão verde, couve flor, , cebola, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	**Cenoura, couve roxa e pepino**	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
30										

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** _____