# Ementa Semanal/Ementa Semanal Vegetariana

## Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Segunda-feira, 23 de novembro** | | | | | | | | | |
| 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 de aves 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 |
| **Terça-feira, 24 de novembro** | | | | | | | | | |
| Sopa | **Creme de cenoura e nabo** (batata, cenoura, nabo, cebo-la, azeite, sal, alho) | 425,5 | 101,7 | 3,2 | 0,4 | 15,1 | 3,9 | 2,9 | 0,1 |
| Prato | **Solha frita com arroz de tomate** | 2151,1 | 514,4 | 7,4 | 1,2 | 90,1 | 2,5 | 19,2 | 0,1 |
| Vegetariano | **Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete** | 2110,9 | 504,91 | 10,193 | 1,623 | 73,0 | 8,7 | 28,3 | 0,3384 |
| Salada | **Beterraba, cenoura e tomate** | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,1 |
| Sobremesa | **Fruta da época** (min.3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **Quarta-feira, 25 de novembro** | | | | | | | | | |
| 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 | **Ensopado de galinha com grão e batata-doce** | --- | 720 | 21.6 | --- | 77.8 | --- | 52.3 | 0.1 |
| 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 | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 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 |
| **Quinta-feira, 26 de novembro** | | | | | | | | | |
| Sopa | **Nabiças com feijão-frade** (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal) | 538,9 | 128,8 | 1,9 | 0,3 | 21,9 | 7,3 | 6,1 | 0,1 |
| Prato | **Massada de atum** (massa, atum, molho bechamel) | --- | 413 | 22.6 | --- | 13.3 | --- | 38.8 | 0.1 |
| Vegetariano | **Massa com feijão, lombarda e cenoura** | 2029 | 485 | 9,0 | 1,2 | 77,7 | 7,7 | 22,8 | 0,2 |
| Salada | **Couve-roxa, alface e tomate** | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,1 |
| Sobremesa | **Fruta da época** (min.3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **Sexta-feira, 27 de novembro** | | | | | | | | | |
| 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 | **Feijoada à Transmontana** (couve lombarda, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho seco, tomate, cebola, chouriço, azeite, sal, alho) | 1872,3 | 447,4 | 13,9 | 4,2 | 27,9 | 3,7 | 52,2 | 0,1 |
| Vegetariano | **Chili vegetariano com arroz branco** (cenoura, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, cebola, sal, alho, azeite, 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) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |

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

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




**Aprovada a __/___/____** **O Responsável _____**