

EBI Ponta Garça

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Almoço

Segunda | Dia Mundial da Bolota

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia de São Martinho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e alho-francês ^{7,12}	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco ^{1,6,7,9,10}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja com arroz branco ^{1,6,8,11}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ⁷								

Quinta | Dia Mundial da Bondade

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes ^{1,6,7,10}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,6,8,12}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial da Diabetes

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com fava ^{7,12}	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Rissóis de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,12}	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate ^{1,6,10,11}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda | Dia Mundial da Criatividade

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã ^{7,12}	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa fusilli ^{1,3,6,12}	1925	460	24,3	8,5	39,7	3,4	19,9	1,6
Vegetariano	Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3}	927	221	9,7	1,4	25,0	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de legumes ^{6,7,12}	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres ⁴	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Internacional do Homem

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango à Brás ³	2183	522	32	0,8	24	34	0,6	1,7
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Gelatina ⁷								

Quinta | Dia Nacional do Pijama

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres ^{7,12}	365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes ⁴	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz branco	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1563	373	22	0,8	11	46	0,6	0,9
Vegetariano	Massa com salteado de soja e cogumelos ^{1,6}	678	194	7	0	22	10	0,5	4,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda | Dia Mundial da Ciência

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Croquetes de carne com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2183	521	25,0	6,9	57,9	2,8	14,7	1,6
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja c/ cogumelos e cenoura ^{1,3,6,8,10,11,12}	1709	405	4,7	0,8	47,8	9,9	36,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Internacional da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,0	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4}	1472	350	14,2	2,1	37,7	1,4	17,1	1,2
Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde/ Caldo Verde sem chouriço ^{1,7,12}	318	75	2,2	0,4	11,3	1,0	1,9	0,3
Prato	Feijoada à Portuguesa (carnes, enchidos, legumes, feijão branco) com arroz branco ^{6,7}	2546	606	22,3	6,2	61,3	1,3	34,0	0,8
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) com arroz branco	1652	392	5,0	0,8	64,3	1,0	15,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ⁷								

Quinta | Dia de Ação de Graças

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão branco ^{7,12}	452	107	2,2	0,4	16,1	1,3	3,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4}	1668	396	13,5	2,2	40,7	2,8	26,1	1,3
Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas	879	208	2,6	0,3	35,4	2,8	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Black Friday

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliças ^{7,12}	473	112	2,6	0,4	17,0	1,7	3,6	0,2
Prato	Gratinado de frango c/ massa e fiambre ^{1,3,7,12}	1352	323	17	2,1	14	29	0,6	2,8
Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + massa ^{1,3,7}	1230	292	7,4	1,6	46,3	1,7	8,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda | Feriado

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Terça

Sopa Creme de cenoura^{7,12}
Prato Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariano Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

317 75 2,1 0,3 11,6 1,3 1,7 0,2
1554 369 7,3 1,0 61,5 2,4 12,1 0,9
1186 282 5,8 0,8 47,2 1,6 8,0 0,4
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Quarta

Sopa Ervilha^{7,12}
Prato Lasanha de carne de vaca^{1,3,6,7,10}
Vegetariano Lasanha de espinafres^{1,3,6,7,10}
Sobremesa Gelatina⁷

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

361 86 2,2 0,3 12,8 1,5 2,4 0,2
2607 621 25,0 10,0 65,4 2,5 33,3 0,7
1756 418 12,7 5,2 58,5 2,7 16,7 0,9

Quinta

Sopa Sopa de feijão com hortaliça^{7,12}
Prato Massada de atum com milho e legumes^{1,3,4}
Vegetariano Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete^{1,3}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

469 111 2,2 0,3 17,8 1,3 4,1 0,2
1472 350 14,2 2,1 37,7 1,4 17,1 1,2
1129 268 5,5 0,9 41,6 3,4 9,4 0,4
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Sexta | Dia Mundial do Solo

Sopa Sopa primavera^{7,12}
Prato Arroz frango com legumes¹²
Vegetariano Soja grossa estufada com arroz branco^{1,6,8,11}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

391 93 2,2 0,4 13,7 1,6 2,8 0,2
1774 422 11,8 3,4 43,6 1,1 33,8 0,7
1670 396 5,7 0,9 51,9 6,7 29,5 0,4
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda | **Feriado**

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

Sopa	Creme de tomate ^{7,12}
Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes
Sobremesa	Gelatina ⁷

384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1

Quinta | Dia Internacional da Montanha

Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de ervilhas ⁴
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão
Sobremesa	Fruta da época

501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
1393	331	7,8	1,2	41,6	1,2	22,2	0,6
921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}
Prato	Gratinado de frango c/ massa e legumes ^{1,3,7,12}
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
1352	323	17	2,1	14	29	0,6	2,8
1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Massada de atum c/ legumes e milho ^{1,3,4}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alface e alho-francês ^{7,12}	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco ^{1,6,7,9,10}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja com arroz branco ^{1,6,8,11}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ⁷								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes ^{1,6,7,10}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,6,8,12}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora com fava ^{7,12}	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,4,6,7,12}	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate ^{1,6,10,11}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal