



Ementa do *almoço*

DE 31 DE AGOSTO A 4 DE SETEMBRO DE 2026

● SOPA ● PRATO GERAL ● VEGETARIANO ● LEGUMES

● BUFFET SALADAS ● SOBREMESA

KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · SUC AÇÚCARES · SEL SAL (G/100G)

Declaração nutricional apresentada por 100g/100ml de produto. Fruta sujeita a alteração. Alergénios: informe-se junto da nossa equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada. Buffet de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc.

SEGUNDA

31.08.2026

REGRESSO ÀS AULAS

Sem refeição neste dia

TERÇA

01.09.2026

● SOPA

Creme de legumes

56,4 KCAL · 1 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Bolonhesa de carne com queijo ralado

215 KCAL · 7,9 LIP · 2,5 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Bolonhesa de soja com queijo ralado

184,6 KCAL · 10,2 LIP · 1,3 SAT · 4,3 SUC · 0 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Couve flor salteada

29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada tropical/ queijo ralado

127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ logurte

57 | 86 KCAL · 0 | 2 LIP · 0 | 0 SAT · 13 | 22 SUC · 0 | 0 SEL

QUARTA

02.09.2026

● SOPA

Cenoura

52,1 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Bifanas estufadas em molho de tomate e batata cozida aos cubos

151,4 KCAL · 4,4 LIP · 0,3 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Tortilha de legumes e cogumelos

115,7 KCAL · 4 LIP · 0,8 SAT · 1,2 SUC · 0,2 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Couve juliana

41,9 KCAL · 1,4 LIP · 0,3 SAT · 3,1 SUC · 0,3 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de lentilhas

180,4 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ Salada de fruta

57 | 51 KCAL · 0 | 0 LIP · 0 | 0 SAT · 13 | 11 SUC · 0 | 0 SEL

QUINTA

03.09.2026

● SOPA

Alho francês

65,4 KCAL · 1,4 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0 SEL

● PRATO GERAL

Filetes de pescada a Rosa do Adro com arroz de milho

129,5 KCAL · 6,1 LIP · 1,4 SAT · 0,1 SUC · 0,3 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Tofu a Rosa do Adro com arroz de milho

103,2 KCAL · 2,7 LIP · 0,6 SAT · 0,9 SUC · 1,2 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Cenoura as rodelas com hortelã

16,7 KCAL · 0,1 LIP · 0,2 SAT · 2,9 SUC · 0,1 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de feijão frade com molho verde/ queijo fresco

180,4 KCAL · 1,7 LIP · 24 SAT · 2,1 SUC · 10,6 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ Fruta laminada

57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL

SEXTA

04.09.2026

● SOPA

Brócolos

60,7 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Frango á Brás com salsa

154,6 KCAL · 6,9 LIP · 1 SAT · 3,6 SUC · 0,2 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Legumes á Brás com salsa

147,7 KCAL · 7,3 LIP · 1 SAT · 5,5 SUC · 0 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Feijão verde salteado

89,1 KCAL · 7,5 LIP · 1,1 SAT · 3 SUC · 0,4 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de bulgur

127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ logurte

57 | 86 KCAL · 0 | 2 LIP · 0 | 25 SAT · 13 SUC · 0 | 3 SEL