



Ementa do almoço

DE 07 A 11 DE SETEMBRO DE 2026



●SOPA ●PRATO GERAL ●VEGETARIANO ●LEGUMES

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.

●BUFFET SALADAS ●SOBREMESA
KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · SUC AÇÚCARES · SEL SAL (G/100G)

SEGUNDA

07.09.2026

●SOPA

Abóbora e ervilhas

50,2 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

●PRATO GERAL

Salmão no forno com limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas

161,1 KCAL · 9,2 LIP · 1,7 SAT · 0,7 SUC · 0,1 SEL

●OVOLACTOVEGETARIANO

Tomates recheados com leguminosas e arroz acompanhar

173,8 KCAL · 3,2 LIP · 0,8 SAT · 1,1 SUC · 0,2 SEL

●LEGUMES COZIDOS

Couve bruxelas salteadas em azeite e alho

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

●BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de feijão preto/ queijo fresco

124 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

TERÇA

08.09.2026

●SOPA

Feijão verde

50 KCAL · 0,9 LIP · 0,1 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL

●PRATO GERAL

Carne de porco assada a fatia com molho de mostarda e mel e batata assada

186,6 KCAL · 4,4 LIP · 1,1 SAT · 1,2 SUC · 0,2 SEL

●OVOLACTOVEGETARIANO

Grão de bico, abóbora e legumes assados com molho de mostarda e mel e batata

166,2 KCAL · 4,6 LIP · 1,1 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL

●LEGUMES COZIDOS

Cenoura baby cozida

45,8 KCAL · 0,8 LIP · 0,6 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL

●BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada Niçois

106,9 KCAL · 1,4 LIP · 0,1 SAT · 2,6 SUC · 0,1 SEL

●SOBREMESA

Fruta da época/ Fruta laminada

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

QUARTA

09.09.2026

●SOPA

Couve e feijão

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

●PRATO GERAL

Rolo de carne assado com molho agri-doce e puré

179,8 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL

●OVOLACTOVEGETARIANO

Panados de tomate e queijo com puré

138 KCAL · 3,7 LIP · 0,6 SAT · 1,8 SUC · 0,2 SEL

●LEGUMES COZIDOS

Feijão verde com cebola estufado

18,9 KCAL · 0,4 LIP · 0,2 SAT · 4 SUC · 2,5 SEL

●BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de feijão frade com molho verde

180 KCAL · 1,7 LIP · 0 SAT · 2,1 SUC · 1 SEL

●SOBREMESA

Fruta da época/ Salada de fruta

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

QUINTA

10.09.2026

●SOPA

Couve flor

58,4 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL

●PRATO GERAL

Massa deatum com cenoura, ervilha e milho gratinada no forno

152,7 KCAL · 2 LIP · 0,7 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL

●OVOLACTOVEGETARIANO

Massa deatum vegan com cenoura, ervilha e milho gratinada no forno

171,9 KCAL · 6,8 LIP · 0,9 SAT · 1,4 SUC · 0,4 SEL

●LEGUMES COZIDOS

Courgette e beringela com tomate no forno

55 KCAL · 0,2 LIP · 9,2 SAT · 1,8 SUC · 0 SEL

●BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ salada César

180 KCAL · 1,7 LIP · 24 SAT · 2,1 SUC · 0 SEL

●SOBREMESA

Fruta da época/ logurte

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

SEXTA

11.09.2026

ÍNDIA

●SOPA

Sopa de lentilhas

122,6 KCAL · 1 LIP · 0,1 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL

●PRATO GERAL

Frango tandoori massala (arroz basmatic)

181,1 KCAL · 4,5 LIP · 1,2 SAT · 1,7 SUC · 0,2 SEL

●OVOLACTOVEGETARIANO

Caril de legumes com arroz

134,1 KCAL · 1,6 LIP · 1,3 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL

●LEGUMES COZIDOS

Legumes á Moda da India

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

●BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada indiana/ queijo ralado

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

●SOBREMESA

Fruta da época/ Mousse de lima

57 | 183 KCAL · 0 | 6 LIP · 0 | 2 SAT · 13 | 10 SUC · 0 | 0 SEL