



Ementa do *almoço*

DE 14 A 18 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

14.09.2026

● SOPA

Juliana de legumes

49,4 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Filetes de pescada em polme á Orly com arroz de tomate

161 KCAL · 3 LIP · 0,6 SAT · 0,6 SUC · 0,2 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Tofu em polme á Orly com arroz de tomate

108,6 KCAL · 3,9 LIP · 0,6 SAT · 0,8 SUC · 0,2 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Couve flor salteada com oregãos

54,2 KCAL · 1,5 LIP · 0,2 SAT · 1,6 SUC · 0,1 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de arroz

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

● SOBREMESA

Fruta da época/ Iogurte

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

TERÇA

15.09.2026

CHINA

● SOPA

Canja chinesa/ legumes *

153 | 63 KCAL · 5 | 1 LIP · 1 | 0 SAT · 1 | 2 SUC · 0 | 0 SEL

● PRATO GERAL

Chau min de frango com noodles

168,3 KCAL · 2,1 LIP · 0,4 SAT · 1,3 SUC · 0,3 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Chau min de cogumelos com noodles

125 KCAL · 1,7 LIP · 0,3 SAT · 1,1 SUC · 1,3 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Pao tsai(legumes com molho de soja)

63 KCAL · 0,4 LIP · 0,4 SAT · 0,3 SUC · 0 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de rebentos de soja/ queijo ralado

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

● SOBREMESA

Fruta da época/ Banana frita

57 | 183 KCAL · 0 | 6 LIP · 0 | 2 SAT · 13 | 26 SUC · 0 | 0 SEL

QUARTA

16.09.2026

● SOPA

Creme de abóbora

69,6 KCAL · 1,5 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Roti de peru com molho de laranja e batata aos gomos assada

173,6 KCAL · 6,4 LIP · 1,2 SAT · 0,5 SUC · 0,2 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Enrolado de massa folhada com legumes e salsichas vegetarianas

164,9 KCAL · 5,6 LIP · 1,7 SAT · 0,8 SUC · 0,2 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Beterraba cozida

42 KCAL · 1,4 LIP · 0,3 SAT · 3,1 SUC · 0,2 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada de couscous

106 KCAL · 0,6 LIP · 0 SAT · 0,7 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ salada de fruta

57 | 59 KCAL · 0 | 2 LIP · 0 | 0 SAT · 13 | 0 SUC · 0 | 0 SEL

QUINTA

17.09.2026

● SOPA

Espinafres e grão de bico

127,7 KCAL · 2,5 LIP · 0,3 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Massa de soja e legumes gratinada

158,5 KCAL · 2,4 LIP · 0,2 SAT · 1,2 SUC · 0,1 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO (2)

Ovos mexidos com cogumelos e arroz

128,3 KCAL · 5,5 LIP · 1,2 SAT · 1 SUC · 0,3 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Alho frances e couve

78 KCAL · 0,5 LIP · 0 SAT · 1,4 SUC · 0 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/ Salada andaluza/ queijo fresco

169 KCAL · 0,1 LIP · 2 SAT · 0,9 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/fruta laminada

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

SEXTA

18.09.2026

● SOPA

Penca

51,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2,1 SUC · 0,1 SEL

● PRATO GERAL

Carne de porco aos cubos com pickles e azeitonas com arroz

189,4 KCAL · 3,6 LIP · 0 SAT · 0,9 SUC · 0,2 SEL

● OVOLACTOVEGETARIANO

Nacos de soja com pickles e azeitonas e arroz

128,6 KCAL · 5,1 LIP · 0,4 SAT · 0,7 SUC · 0,1 SEL

● LEGUMES COZIDOS

Tomate com pão e oregãos no forno

64,1 KCAL · 3,4 LIP · 0,8 SAT · 3 SUC · 0,1 SEL

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas/Salada mista com cebola

11,9 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL

● SOBREMESA

Fruta da época/ Maça assada

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