Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e ervilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	14,2	2,8	1,5	0,2	0,2	82,7
	Prato	ovos mexidos com salteado de massa cotovelinhos e legumes			11,3	18,6	3,0	8,8	1,8	0,5	200,2
	Legumes	*<u>incorporados</u> : couve coração, cenoura e ervilhas*			0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com queijo creme		5,2	27,5	1,6	2,5	0,5	0,9	155,9
Lanche			tostas integrais + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Feriado											
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve coração		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	peito de peru no forno com molho de tomilho e limão e arroz de cenoura			24,1	19,7	1,4	15,5	3,9	0,5	316,5
	Legumes	brócolos, pimento e cenoura salteados			1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche			bolacha de milho (DI) + iogurte líquido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-flor e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; massa (glutén); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	macarronete salteada com salmão, cogumelos e milho			18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Salada	alface, cenoura e pepino			1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com queijo		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche			pão de mistura com manteiga de amendoim + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada (glutén, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	chili de carne de vaca (feijão vermelho, pimento e milho) com arroz branco			21,3	29,2	1,0	11,5	2,4	0,3	309,1
	Salada	beterraba, couve coração e tomate			1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche			pão de mistura com queijo creme + iogurte sólido		10,7	43,1	17,2	5,0	1,9	1,2	262,2
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



25 de Março de 1646

D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de atum (massa espiral), ervilha, cenoura e milho		24,1	20,1	2,4	16,3	2,5	0,9	324,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo creme		5,2	27,5	1,6	2,5	0,5	0,9	155,9
Lanche		tostas integrais + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; leite de creme (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de tomilho e limão e arroz branco		24,6	26,6	0,5	15,6	3,9	0,4	347,4
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época/leite creme		0,6 / 4,4	7,9 / 14,6	7,8 / 13,9	0,2 / 5,1	0 / 1,7	0 / 0,1	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	0,6 / 121
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; paloco; ovo; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	paloco à Gomes de Sá (migas de paloco, batata, ovo e legumes cozidos)		12,4	12,0	1,0	7,1	1,4	1,4	162,8
	Legumes	*incorporados* : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte líquido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	carne de vaca à primaveril (estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde) com massa cotovelinhos		24,4	21,3	3,3	7,7	2,2	0,4	253,3
	Legumes	*incorporados* : cenoura, ervilha e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glutén, leite, soja, sulfitos)	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	Salada	alface, tomate e couve-coração		2,8	2,9	2,9	0,3	0,0	0,0	25,3
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com queijo creme + iogurte sólido		10,7	43,1	17,2	5,0	1,9	1,2	262,2
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis**.



UNISELF

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 5

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 21 a 25 de dezembro de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]Hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); Queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	hambúrguer de vaca no forno com queijo e massa espiral		23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Salada	alface, milho e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo creme		5,2	27,5	1,6	2,5	0,5	0,9	155,9
Lanche		tostas integrais + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo ; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	arroz xau-xau (ovo mexido, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)		11,8	29,6	1,6	9,5	2,0	0,3	254,5
	Legumes	*incorporados* : ervilhas, milho, cenoura e feijão-verde		2,7	7,5	1,9	0,4	0,1	0,1	44,6
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite simples (DI)		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com ervas aromáticas e limão e massa esparguete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	pepino, beterraba e cenoura		1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte líquido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Encerrado											
6ª-feira											
Feriado											

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 6
MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 28 a 1 de janeiro de 2027

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho francês e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Legumes	*incorporados :* cenoura, ervilha e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa		mistura / fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo creme		5,2	27,5	1,6	2,5	0,5	0,9	155,9
Lanche		tostas integrais + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	perna de peru assada com molho de tomilho e limão e batata guisada		24,1	14,7	1,2	15,4	3,9	0,5	295,2
	Salada	couve coração, couve roxa e cenoura		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa		mistura / fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	estufado de feijão manteiga com cenoura, couve coração, alho francês e arroz branco		8,2	37,2	2,9	6,6	1,0	0,3	244,5
	Salada	beterraba, milho e pepino		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa		mistura / fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte líquido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Encerrado											
6ª-feira											
Feriado											

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis**

