



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Encerrado							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quinta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

Sexta-Feira	Sopa	de couve lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten)	4,7	16,9	4,1	1,5	0,2	0,3	95,3
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		30,7	38,9	3,8	20,5	2,0	1,4	466,7
	Vegetariana	favas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas		6,2	30,6	1,4	10,5	1,6	0,2	245,2
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e alface		1,6	2,4	2,2	0,3	0,1	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

“ Nós olhamos para o mundo uma vez, quando crianças. O resto é memória. ”

Louise Glück

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa	16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	filete de solha panado no forno com arroz de tomate	panado (solha, glúten); tofu	27,9	33,2	0,8	16,8	2,5	0,6	399,3
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate	panado (glúten, soja); pão	10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,0
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete	(glúten); pão	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	medalhões de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco	pescada; gelatina (sulfitos); pão	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada	(glúten)	13,2	45,5	2,8	14,9	2,1	0,5	373,1
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,3/11,3	16,2/0,0	15,9/0,0	0,5/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	73,7/45,4
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
	Normal	ovo mexido com arroz de ervilhas	(glúten)	16,5	23,7	2,8	22,8	4,1	0,8	368,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz		8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, 9Alho, 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco		35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa (massa cotovelinhos) salteada de salmão, cogumelos e milho		26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa (massa cotovelinhos) salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



Início do
Outono
23 de Setembro



MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa fusilli e ervilhas salteadas	queijo (leite); massa (glúten);	21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	cenoura, pepino e milho	hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); pão (glúten)	1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/4,7	15,2/27,5	15,0/20,9	0,4/4,5	0,0/3,5	0,0/0,6	69,8/168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	massa de aves (frango, peru e massa esparguete) com cogumelos		35,8	31,1	1,5	20,8	5,4	0,5	458,1
	Vegetariana	massa de lentilhas (massa esparguete) com cogumelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,1	3,0	0,2	0,0	0,0	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	filete de pescada no forno e arroz de cenoura		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	pescada; pão (glúten)	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e batata assada e arroz branco		32,9	34,0	1,2	12,1	2,0	0,4	381,3
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	11,6	46,3	3,5	16,2	2,2	0,4	382,4
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

