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)]; cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal | 4,4 | 14,2 | 2,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 82,7 |
| | Prato | lentilhas e cogumelos estufados com salteado de massa cotovelinhos e legumes | | 13,5 | 35,9 | 5,9 | 3,9 | 0,6 | 0,4 | 235,6 |
| | Legumes | *incorporados :* 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 marmelada | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | tostas integrais + iogurte vegetal | | 10,9 | 25,0 | 4,1 | 8,7 | 1,6 | 0,1 | 231,6 |
| 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)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja) | 3,5 | 12,2 | 1,5 | 1,4 | 0,2 | 0,1 | 71,0 |
| | Prato | ervilhas estufadas com molho de tomate e arroz de cenoura | | 4,5 | 25,0 | 2,7 | 6,5 | 0,9 | 0,3 | 178,5 |
| | 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 doce | | 4,5 | 31,7 | 5,8 | 0,7 | 0,2 | 0,7 | 153,1 |
| Lanche | | bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal | | 5,8 | 13,8 | 2,8 | 3,1 | 0,6 | 0,3 | 115,8 |
| 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)]; massa (glutén); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja) | 5,0 | 15,5 | 3,1 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 90,3 |
| | Prato | macarronete salteada com grão de bico, cogumelos e milho | | 11,0 | 35,2 | 2,9 | 5,2 | 0,7 | 0,2 | 235,1 |
| | 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 manteiga de amendoim | | 5,0 | 29,0 | 1,5 | 4,2 | 0,7 | 0,6 | 177,2 |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | | 5,1 | 40,4 | 14,4 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 192,7 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| **6ª-feira** | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-verde | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja) | 4,1 | 14,7 | 3,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 83,5 |
| | Prato | chili de feijão vermelho (pimento e milho) com arroz branco | | 8,6 | 39,9 | 3,1 | 6,9 | 1,0 | 0,3 | 259,6 |
| | 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 creme vegetal | | 4,5 | 26,9 | 1,0 | 6,5 | 1,7 | 0,8 | 187,0 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal | | 11,5 | 30,3 | 4,0 | 7,4 | 1,3 | 0,7 | 244,4 |
| 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.

UNISELF

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [4]

# MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

ementa vegetariana

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); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja) | 3,6 | 13,0 | 2,7 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 73,9 |
| | Prato | lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete) | | | 11,0 | 31,7 | 1,7 | 3,8 | 0,6 | 0,1 | 208,1 |
| | 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 marmelada | | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | tostas integrais + iogurte vegetal | | | 10,9 | 25,0 | 4,1 | 8,7 | 1,6 | 0,1 | 231,6 |
| 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)]; bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja) | 3,6 | 13,2 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 74,6 |
| | Prato | bolinhos de feijão preto no forno com arroz branco | | | 7,4 | 40,3 | 1,1 | 6,6 | 1,0 | 0,2 | 254,6 |
| | 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 | | 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 creme vegetal + sumo de fruta 100% | | | 5,1 | 45,9 | 20,0 | 6,7 | 1,7 | 0,8 | 268,3 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| **4ª-feira** | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de grão-de-bico e espinafres | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja) | 4,6 | 15,5 | 2,7 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 90,9 |
| | Prato | saladinha de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | | | 3,7 | 15,9 | 3,1 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 108,6 |
| | 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 doce | | | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 139,6 |
| Lanche | | bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal | | | 5,8 | 13,8 | 2,8 | 3,1 | 0,6 | 0,3 | 115,8 |
| 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)]; massa (glutén); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja) | 3,6 | 13,2 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 74,6 |
| | Prato | massa de legumes à primaveril (estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde) com massa cotovelinhos | | | 4,0 | 13,4 | 2,3 | 3,5 | 0,5 | 0,1 | 101,3 |
| | 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 | | 0,2 | 10,7 | 10,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 45,5 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de centeio com manteiga de amendoim | | | 5,0 | 29,0 | 1,5 | 4,2 | 0,7 | 0,6 | 177,2 |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | | | 5,1 | 40,4 | 14,4 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 192,7 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| **6ª-feira** | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-lombarda e lentilhas | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca roja); iogurte vegetal (soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos) | 5,2 | 15,7 | 3,0 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 91,7 |
| | Prato | grão-de-bico no forno com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura | | | 7,7 | 33,4 | 2,7 | 7,7 | 1,1 | 0,2 | 237,6 |
| | 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 creme vegetal | | | 4,5 | 26,9 | 1,0 | 6,5 | 1,7 | 0,8 | 187,0 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal | | | 11,5 | 30,3 | 4,0 | 7,4 | 1,3 | 0,7 | 244,4 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | tostas integrais | | | 2,2 | 16,4 | 0,8 | 3,9 | 1,8 | 0,4 | 111,5 |

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

ementa vegetariana

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)]; massa (glúten); hambúrguer vegetariano (glutén, ovo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte | 3,4 | 12,0 | 1,7 | 1,4 | 0,2 | 0,1 | 69,1 |
| | Prato | hambúrguer de lentilhas no forno com massa espiral | | | 13,6 | 59,6 | 0,6 | 12,7 | 0,5 | 0,1 | 276,5 |
| | 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 marmelada | | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | tostas integrais + iogurte vegetal | | | 10,9 | 25,0 | 4,1 | 8,7 | 1,6 | 0,1 | 231,6 |
| 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)]; tofu (soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); bebida vegetal (soja) | 3,6 | 12,9 | 2,6 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 73,5 |
| | Prato | arroz xau-xau com tofu (tofu, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde) | | | 5,9 | 24,5 | 0,5 | 8,0 | 1,1 | 0,2 | 196,0 |
| | 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 creme vegetal + fruta da época | | | 5,1 | 34,8 | 8,8 | 6,7 | 1,7 | 0,8 | 223,1 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bebida vegetal | | | 7,2 | 8,4 | 8,0 | 4,2 | 0,6 | 0,9 | 98,0 |
| **4ª-feira** | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres e lentilhas | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja) | 3,6 | 12,9 | 2,6 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 74,3 |
| | Prato | salteado de feijão manteiga, couve flor e milho com massa esparguete | | | 7,6 | 21,8 | 1,7 | 3,8 | 0,5 | 0,2 | 153,1 |
| | 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 doce | | | 4,5 | 31,7 | 5,8 | 0,7 | 0,2 | 0,7 | 153,1 |
| Lanche | | bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal | | | 5,8 | 13,8 | 2,8 | 3,1 | 0,6 | 0,3 | 115,8 |
| 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

ementa vegetariana

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)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte | 3,4 | 12,9 | 2,6 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 72,6 |
| | Prato | empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho | | | 12,7 | 46,1 | 1,9 | 3,8 | 0,5 | 0,2 | 273,6 |
| | 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 marmelada | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| **Lanche** | | | tostas integrais + iogurte vegetal | | 10,9 | 25,0 | 4,1 | 8,7 | 1,6 | 0,1 | 231,6 |
| **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); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja) | 4,1 | 14,7 | 3,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 83,5 |
| | Prato | feijão preto estufado com pimento e batata guisada | | | 7,6 | 25,0 | 3,3 | 6,5 | 0,9 | 0,3 | 190,3 |
| | 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 creme vegetal + sumo de fruta 100% | | 5,1 | 45,9 | 20,0 | 6,7 | 1,7 | 0,8 | 268,3 |
| **Reforço alimentar (Tarde)** | | | iogurte vegetal | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| **4ª-feira** | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão verde e cebola | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja) | 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 doce | | 4,5 | 31,7 | 5,8 | 0,7 | 0,2 | 0,7 | 153,1 |
| **Lanche** | | | bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal | | 5,8 | 13,8 | 2,8 | 3,1 | 0,6 | 0,3 | 115,8 |
| **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.**

