

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 09 a 13 de março de 2026

JARDIM DE INFÂNCIA

1.º CICLO

Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE	JARDIM DE INFÂNCIA											1.º CICLO										
									VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)				
		Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)								282,00	1193,00	4,70	2,20	45,00	19,30	4,10	12,30	1,00	282,00	1193,00	4,70	2,20	45,30	19,30	4,10	12,3	1,00			
2ª		SOPA	Ervilhas						97,43	411,18	1,48	0,21	14,25	5,56	6,02	3,84	0,19	97,43	411,18	1,48	0,21	14,25	5,56	6,02	3,84	0,19				
		PRATO	Massada de perca de coentrada						176,98	743,95	4,17	0,65	15,55	1,70	1,63	17,58	0,32	248,89	1045,91	6,53	1,02	22,58	1,92	2,16	22,71	0,35				
		DIETA	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida						169,80	715,29	4,20	0,59	14,76	1,94	1,81	17,27	0,44	228,50	958,76	5,98	0,90	18,55	2,52	2,33	22,70	0,35				
		VEGETARIANO	Seitanas com batata assada e cenoura baby						165,45	697,18	3,79	0,55	18,86	3,88	2,98	13,21	0,65	213,15	897,03	5,96	0,87	22,77	4,12	3,32	16,15	0,70				
		SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate						16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00				
		SOBREMESA	Maçã assada e fruta da época						47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00				
3ª		LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta						287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1				
		SOPA	Creme de cenoura						85,23	360,74	1,33	0,18	13,59	6,49	4,77	4,09	0,63	85,23	360,74	1,33	0,18	13,59	6,49	4,77	4,09	0,63				
		PRATO	Bife de frango salteado com arroz de cenoura						230,64	973,79	4,21	0,72	24,64	0,79	1,12	22,85	0,37	288,88	1218,32	6,31	1,03	32,47	0,80	1,34	24,73	0,38				
		DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura						230,64	973,79	4,21	0,72	24,64	0,79	1,12	22,85	0,37	288,88	1218,32	6,31	1,03	32,47	0,80	1,34	24,73	0,38				
		VEGETARIANO	Caril de favas com arroz de cenoura						293,54	1234,38	8,49	4,09	37,08	3,64	9,34	12,68	0,20	370,38	1557,46	10,68	4,42	47,46	4,12	11,39	15,58	0,20				
		SALADA	Alface, milho e beterraba						16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00				
4ª		SOBREMESA	Fruta da época						47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00				
		LANCHE	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta						284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,1	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,0				
		SOPA	Couve branca						93,83	396,18	1,57	0,24	14,25	7,18	5,36	3,09	0,19	93,83	396,18	1,57	0,24	14,25	7,18	5,36	3,09	0,19				
		PRATO	Esparguete com Ovo Mexido e Salsicha																											
		DIETA	Perca cozida com macarrão e feijão verde cozido						179,61	753,97	4,17	0,69	15,55	1,52	2,19	17,92	0,32	254,45	1068,00	6,56	1,07	22,93	2,00	2,99	23,21	0,35				
		VEGETARIANO	Massada de feijão-frade com chouriço vegetariano						402,66	1519,65	5,04	0,94	54,44	3,06	8,36	20,36	0,50	456,40	1745,33	7,22	1,27	61,46	3,29	8,88	21,61	0,50				
5ª		SALADA	Alface, pepino e beterraba						16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00				
		SOBREMESA	Fruta da época						47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00				
		LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta						287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1				
		SOPA	Agrião						88,63	374,78	1,69	0,30	12,31	5,30	5,12	3,61	0,23	88,63	374,78	1,69	0,30	12,31	5,30	5,12	3,61	0,23				
		PRATO	Jardineira de porco						182,97	768,74	5,71	1,30	15,46	3,97	4,54	15,95	0,50	246,36	1034,16	8,58	1,87	19,53	4,32	5,51	20,79	0,52				
		DIETA	Bife de peru grelhado com batata doce e brócolos cozidos						221,89	936,57	4,27	0,71	23,05	6,58	2,73	21,43	0,45	272,09	1146,79	6,39	1,02	28,84	8,25	3,45	23,04	0,48				
6ª		VEGETARIANO	Jardineira de soja						277,39	1161,11	10,98	1,46	22,78	6,61	10,26	17,49	0,45	358,69	1500,66	14,96	2,01	28,68	7,62	12,66	21,74	0,45				
		SALADA	Alface, tomate e milho						16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00				
		SOBREMESA	Fruta da época						47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00				
		LANCHE	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta						311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0				
		SOPA	Alho-francês						79,95	338,30	1,37	0,19	12,47	5,39	4,19	2,46	0,19	79,95	338,30	1,37	0,19	12,47	5,39	4,19	2,46	0,19				
		PRATO	Empadão de paloco com molho de tomate						137,60	579,42	3,36	0,48	14,90	2,08	1,64	11,04	0,30	179,00	752,67	5,41	0,78	18,26	2,29	1,90	13,27	0,32				
6ª		DIETA	Carapau grelhado com puré de batata e cenoura cozida						162,86	685,53	4,74	0,85	15,17	2,52	2,11	14,63	0,57	201,75	848,10	6,88	1,18	18,51	2,73	2,37	16,05	0,58				
		VEGETARIANO	Empadão de lentilhas						228,00	962,92	3,39	0,47	33,94	2,56	6,36	12,22	0,20	293,90	1240,07	5,46	0,77	42,06	2,89	7,80	15,19	0,20				
		SALADA	Alface, cenoura ralada e beterraba						16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00				
		SOBREMESA	Fruta da época						47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00				
	LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta						287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1					

Ementa elaborada por: Catarina Maurício - Nutricionista | Membro Efectivo dos Nutricionistas - 4822N
A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoim; ⁶Soja; ⁷Leite/Lactose; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.