

# REFEITÓRIOS

## PARQUE MENU SAUDÁVEL

### EMENTA

Semana de 23 a 27 de março de 2026

### JARDIM DE INFÂNCIA

### 1.º CICLO

#### Diariamente

#### PEQUENO-ALMOÇO

Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre [12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)

	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)
	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
<b>SOPA</b>	89,19	376,14	1,45	0,22	13,59	6,20	5,06	2,98	0,19		89,19	376,14	1,45	0,22	13,59	6,20	5,06	2,98	0,19
<b>PRATO</b>	345,68	1443,75	22,11	4,09	17,91	3,90	3,10	17,99	0,53		457,71	1911,95	29,17	5,35	24,94	4,12	3,62	22,84	0,55
<b>DIETA</b>	137,38	578,53	3,57	0,53	14,31	0,69	1,56	11,19	0,29		201,74	849,03	5,81	0,87	21,41	0,99	2,25	14,77	0,32
<b>VEGETARIANO</b>	252,56	1066,15	3,88	0,57	36,95	4,38	7,82	14,37	0,45		338,40	1427,83	6,13	0,91	48,74	4,72	9,52	18,14	0,45
<b>SALADA</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	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
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	81,26	343,46	1,39	0,18	12,37	5,37	4,29	2,76	0,19		81,26	343,46	1,39	0,18	12,37	5,37	4,29	2,76	0,19
<b>PRATO</b>	222,05	936,03	4,28	0,72	18,80	4,18	4,80	25,29	0,62		268,05	1128,43	6,39	1,03	22,87	4,53	5,77	27,46	0,63
<b>DIETA</b>	193,57	815,48	4,13	0,73	14,81	1,90	2,18	22,95	0,37		235,65	991,34	6,22	1,04	18,51	2,37	2,73	24,77	0,38
<b>VEGETARIANO</b>	229,05	965,38	4,28	0,64	27,94	6,03	10,80	15,33	0,75		286,85	1207,93	6,43	0,96	33,86	6,72	12,90	17,99	0,75
<b>SALADA</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	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
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	112,43	474,98	1,83	0,23	17,29	5,42	5,27	4,15	0,19		112,43	474,98	1,83	0,23	17,29	5,42	5,27	4,15	0,19
<b>PRATO</b>	300,00	1257,49	13,35	2,39	25,73	1,78	2,48	18,07	0,53		382,41	1602,71	17,12	3,01	34,09	2,20	3,15	21,52	0,59
<b>DIETA</b>	228,42	962,47	6,11	1,17	26,56	2,28	2,94	15,42	0,31		304,52	1282,07	8,90	1,65	34,87	2,66	3,62	19,52	0,34
<b>VEGETARIANO</b>	203,34	858,41	3,96	0,58	28,17	1,89	1,98	12,77	0,40		270,08	1138,79	6,17	0,91	36,55	1,93	2,27	15,94	0,45
<b>SALADA</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	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
<b>LANCHE</b>	162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30		162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30
<b>SOPA</b>	85,87	362,96	1,56	0,21	12,56	5,47	4,64	3,19	0,19		85,87	362,96	1,56	0,21	12,56	5,47	4,64	3,19	0,19
<b>PRATO</b>	249,73	1050,03	7,54	1,85	20,60	3,38	3,50	23,36	0,98		315,49	1326,11	9,98	2,25	28,47	3,78	4,39	26,05	0,99
<b>DIETA</b>	188,07	794,83	4,47	0,77	14,10	0,45	1,05	22,40	0,37		247,06	1042,81	6,71	1,11	21,13	0,67	1,56	24,82	0,38
<b>VEGETARIANO</b>	303,41	1271,05	11,34	1,51	27,92	6,02	9,22	17,99	0,90		403,45	1690,13	15,48	2,09	37,62	7,08	11,54	22,87	0,90
<b>SALADA</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	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
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	95,63	404,58	1,57	0,18	14,25	7,18	5,36	3,57	0,19		95,63	404,58	1,57	0,18	14,25	7,18	5,36	3,57	0,19
<b>PRATO</b>	201,19	845,75	6,30	1,21	19,01	1,45	2,54	15,80	0,30		267,44	1123,30	9,10	1,67	24,97	1,82	3,48	19,61	0,32
<b>DIETA</b>	169,16	712,56	4,19	0,59	14,66	1,93	1,79	17,23	0,44		224,66	945,27	6,51	0,92	18,43	2,51	2,30	21,85	0,50
<b>VEGETARIANO</b>	253,94	1069,96	5,24	0,67	37,07	4,17	8,15	10,58	0,20		326,06	1372,43	7,77	1,02	45,90	4,91	10,03	13,12	0,20
<b>SALADA</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	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
<b>LANCHE</b>	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: <sup>1</sup>Glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoim; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite/Lactose; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.