

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 30 de março a 03 de abril 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
122,15	515,30	2,16	0,26	17,58	5,67	6,21	5,09	0,33	122,15	515,30	2,16	0,26	17,58	5,67	6,21	5,09	0,33
291,64	1228,64	4,92	0,83	33,73	2,75	4,69	25,66	0,52	349,73	1472,62	7,03	1,15	41,57	2,75	4,91	27,51	0,53
278,29	1170,99	4,79	0,82	31,34	2,51	3,99	25,14	0,52	336,53	1415,52	6,89	1,14	39,17	2,52	4,21	27,02	0,53
263,43	1104,37	4,91	0,75	40,12	5,03	9,33	9,77	0,55	326,47	1368,65	7,03	1,07	49,00	5,24	10,60	11,24	0,55
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
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
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
84,99	359,20	1,38	0,18	12,92	5,80	4,37	3,12	0,19	84,99	359,20	1,38	0,18	12,92	5,80	4,37	3,12	0,19
178,33	748,32	4,34	0,65	14,04	1,35	2,94	18,33	0,61	233,43	978,72	6,63	0,98	17,50	1,65	3,52	22,95	0,69
169,14	711,14	3,70	0,57	15,27	2,53	2,14	17,52	0,57	221,00	928,10	5,88	0,90	18,64	2,74	2,40	21,83	0,60
252,60	1063,36	5,24	0,67	36,85	4,23	8,02	10,47	0,20	324,72	1365,83	7,77	1,02	45,68	4,97	9,90	13,01	0,20
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
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
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
92,92	393,11	1,77	0,34	12,97	5,85	5,39	3,73	0,23	92,92	393,11	1,77	0,34	12,97	5,85	5,39	3,73	0,23
247,81	1039,00	10,77	3,70	16,67	2,21	1,63	20,20	0,35	315,50	1323,03	13,75	4,43	24,18	2,70	2,16	22,64	0,38
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
258,96	1092,82	4,65	0,70	37,78	4,14	6,58	13,46	0,20	356,00	1501,39	7,35	1,12	51,16	5,47	8,40	17,48	0,20
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
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
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
109,13	461,98	1,40	0,19	16,91	5,26	5,10	4,77	0,19	109,13	461,98	1,40	0,19	16,91	5,26	5,10	4,77	0,19
176,06	742,05	3,28	0,46	24,97	1,24	1,22	11,01	0,35	235,90	993,33	5,33	0,76	32,80	1,25	1,44	13,41	0,38
173,84	733,34	3,24	0,46	24,64	0,79	1,12	10,96	0,35	233,68	984,62	5,29	0,76	32,47	0,80	1,34	13,36	0,38
233,46	980,45	8,51	1,18	25,81	1,60	1,58	12,61	0,20	301,70	1266,53	11,43	1,60	33,78	1,67	1,86	14,99	0,20
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
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
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

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA

SOBREMESA

LANCHE

FERIADO

FERIADO

FERIADO

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.