

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 06 a 10 de abril de 2026

JARDIM DE INFÂNCIA

1.º CICLO

Diariamente

PEQUENO- ALMOÇO

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

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		
SOPA	Brócolos	86,00	363,00	1,60	0,20	12,60	5,50	4,60	3,20	0,20	86,00	363,00	1,60	0,20	12,60	5,50	4,60	3,20	0,20
PRATO	Massada de pescada	174,59	735,97	4,59	0,67	15,55	1,70	1,63	16,95	0,44	245,87	1035,83	7,07	1,04	22,58	1,92	2,16	21,90	0,50
DIETA	Filete de pescada grelhado com macarrão	164,40	693,10	4,47	0,67	14,00	0,44	1,02	16,52	0,44	235,41	991,81	6,95	1,04	21,00	0,66	1,53	21,46	0,50
VEGETARIANO	Bifes de seitan e cogumelos com macarrão	196,42	824,53	7,74	2,68	16,57	0,88	2,68	13,74	0,86	282,51	1185,11	11,88	4,05	24,29	1,29	3,53	17,79	1,01
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	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	Cenoura	85,00	361,00	1,30	0,20	13,60	6,50	4,80	4,10	0,60	85,00	361,00	1,30	0,20	13,60	6,50	4,80	4,10	0,60
PRATO	Arroz de pato	247,81	1039,00	10,80	3,70	16,70	2,20	1,60	20,20	0,30	315,50	1323,03	13,80	4,40	24,20	2,70	2,20	22,60	0,40
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	238,00	1004,00	4,20	0,70	25,90	2,10	2,00	23,00	0,40	296,00	1248,00	6,30	1,00	33,80	2,10	0,80	24,40	0,40
VEGETARIANO	Arroz de favas e farinheira vegetariana	265,00	1110,00	7,30	2,10	36,50	2,30	5,60	12,10	1,30	329,00	1375,00	9,40	2,40	45,60	2,60	6,70	13,90	1,30
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
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	Creme de alho-francês	80,00	338,00	1,40	0,20	12,50	5,40	4,20	2,50	0,20	80,00	338,00	1,40	0,20	12,50	5,40	4,20	2,50	0,20
PRATO	Massada de paloco	176,98	743,95	4,20	0,70	15,50	1,70	1,60	17,60	0,50	248,89	1045,91	6,50	1,00	22,60	1,90	2,20	22,70	0,60
DIETA	Migas de paloco cozidas com batata e couve-portuguesa cozida	180,00	758,00	3,50	0,50	16,00	1,50	2,50	29,90	0,50	238,00	1003,00	5,60	0,80	20,10	1,90	3,20	25,20	0,60
VEGETARIANO	Estufado de soja com legumes e batata cozida	371,00	1562,00	4,80	0,70	45,30	10,50	16,20	32,10	0,10	465,00	1957,00	7,20	1,00	54,50	12,20	20,00	40,20	0,10
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	Bolo de Cenoura [1] [3] com iogurte [7] e Fruta	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
SOPA	Couve-crespa	96,00	405,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,60	0,20	96,00	405,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,60	0,20
PRATO	Ovos mexidos com salsicha e esparguete	212,00	888,00	9,80	2,20	16,20	0,50	2,00	13,90	1,00	324,00	1359,00	13,10	2,80	32,00	0,70	2,80	18,10	1,20
DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete	188,07	794,83	4,50	0,80	14,10	0,50	1,00	22,40	0,40	247,06	1042,81	6,70	1,10	21,10	0,70	1,60	24,80	0,40
VEGETARIANO	Ervilhas salteadas com legumes e esparguete	263,43	1104,37	4,90	0,80	40,10	5,00	9,30	9,80	0,60	326,47	1368,65	7,00	1,10	49,00	5,20	10,60	11,20	0,60
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	Pera 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
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	Lentilhas	109,00	462,00	1,40	0,20	16,90	5,30	5,10	4,80	0,20	109,00	462,00	1,40	0,20	16,90	5,30	5,10	4,80	0,20
PRATO	Filete de pescada assado com puré de batata	420,00	1764,00	5,50	1,00	73,10	2,80	5,00	22,90	0,70	534,00	2243,00	8,00	1,40	91,90	3,10	6,00	28,50	0,90
DIETA	Filete de pescada cozida com puré de batata e cenoura cozida	231,00	971,00	8,30	1,70	16,80	2,20	2,10	21,20	0,40	298,00	1251,00	11,60	2,30	20,70	2,50	2,50	26,30	0,50
VEGETARIANO	Chili vegetariano	541,00	2267,00	5,50	0,90	88,20	7,60	33,00	32,20	0,20	606,00	2543,00	25,00	4,00	45,00	3,00	9,00	46,00	2,00
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.