

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 13 a 17 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)
SOPA Nabixa	91,00	383,00	1,60	0,20	13,30	6,10	5,20	3,40	0,20	91,00	383,00	1,60	0,20	13,30	6,10	5,20	3,40	0,20
PRATO Hamburguer de vaca com arroz de ervilhas	269,28	1131,24	8,75	2,65	26,18	0,82	2,99	19,95	0,36	322,12	1352,92	10,79	2,95	34,02	0,83	3,21	20,63	0,36
DIETA Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	247,48	1043,69	4,33	0,75	26,18	0,82	2,99	24,28	0,37	305,72	1288,22	6,43	1,06	34,02	0,83	3,21	26,16	0,38
VEGETARIANO Hamburguer vegetariano com arroz de ervilhas	297,28	1248,04	8,35	0,49	37,60	1,68	6,91	16,35	1,34	350,12	1469,72	10,39	0,79	45,43	1,68	7,13	17,03	1,34
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 Couve-coração	94,00	396,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,10	0,20	94,00	396,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,10	0,20
PRATO Pota à lagareiro	210,14	879,63	10,81	1,58	14,15	1,34	1,36	13,38	0,55	278,41	1163,48	15,92	2,32	17,52	1,55	1,63	15,46	0,60
DIETA Salmão grelhado com batata e cenoura cozida	321,38	1341,93	21,51	3,98	15,17	2,52	2,11	16,50	0,53	413,32	1724,92	28,38	5,21	18,51	2,73	2,37	20,54	0,55
VEGETARIANO Salada Russa com grão-de-bico	255,05	1072,16	5,20	0,67	35,55	4,32	10,26	12,30	0,50	324,09	1361,62	7,70	1,01	44,03	4,81	11,87	14,64	0,50
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 Juliana de couve-lombardo e cenoura	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19
PRATO Estufado de peru com arroz de lentilhas	262,41	1109,15	4,41	0,73	29,73	1,36	2,40	24,82	0,37	336,55	1421,13	6,55	1,05	39,94	1,43	3,21	27,93	0,38
DIETA Bife de peru grelhado com arroz branco	220,97	933,83	4,23	0,72	23,53	0,01	0,66	21,93	0,37	279,06	1177,81	6,33	1,03	31,37	0,01	0,87	23,78	0,38
VEGETARIANO Empadão de arroz e lentilhas	269,46	1138,05	3,51	0,50	44,01	1,72	5,94	12,49	0,20	354,40	1495,73	5,62	0,81	56,60	1,85	7,34	15,69	0,20
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 Creme de ervilhas	97,00	411,00	1,50	0,20	14,20	5,60	6,00	3,80	0,20	97,00	411,00	1,50	0,20	14,20	5,60	6,00	3,80	0,20
PRATO Bolonhesa de atum	215,16	902,05	9,97	0,96	15,54	1,68	1,61	15,03	0,75	290,30	1217,13	13,45	1,38	22,56	1,91	2,13	18,71	0,86
DIETA Perca grelhada com esparguete salteado com alho e coentros	167,45	703,81	4,06	0,65	14,10	0,45	1,05	17,20	0,32	239,25	1005,30	6,42	1,02	21,13	0,67	1,56	22,31	0,35
VEGETARIANO Bifes de tofu com esparguete salteado com alho e coentros	191,22	802,13	8,64	1,23	14,94	0,81	1,41	12,71	0,20	260,36	1092,21	11,70	1,68	22,11	1,09	1,98	15,66	0,20
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 Puré de pera 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 Curgete	87,86	371,58	1,51	0,23	13,29	6,22	4,49	3,17	0,19	87,86	371,58	1,51	0,23	13,29	6,22	4,49	3,17	0,19
PRATO Feijoada de frango	286,81	1206,86	8,63	2,23	23,35	3,13	4,37	27,43	1,24	360,45	1516,39	10,74	2,54	33,38	3,23	5,73	30,37	1,25
DIETA Bife de frango 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 Feijoada de cogumelos	355,91	1500,11	3,98	0,58	49,88	4,52	19,63	21,27	1,20	410,45	1728,99	6,06	0,89	57,71	4,52	20,12	22,16	1,29
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.