

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 20 a 24 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	89,00	376,00	1,40	0,20	13,60	6,20	5,10	3,00	0,20	89,00	376,00	1,40	0,20	13,60	6,20	5,10	3,00	0,20
PRATO	207,29	874,15	4,35	0,62	24,97	1,24	1,22	16,46	0,44	277,56	1169,54	6,68	0,96	32,80	1,25	1,44	20,83	0,50
DIETA	207,29	874,15	4,35	0,62	24,97	1,24	1,22	16,46	0,44	277,56	1169,54	6,68	0,96	32,80	1,25	1,44	20,83	0,50
VEGETARIANO	347,01	1453,05	11,43	1,55	39,28	5,42	8,42	17,35	0,35	440,55	1844,73	15,40	2,10	48,95	6,08	10,06	21,31	0,35
SALADA	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	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	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	81,00	343,00	1,40	0,20	12,40	5,40	4,30	2,80	0,20	81,00	343,00	1,40	0,20	12,40	5,40	4,30	2,80	0,20
PRATO	185,26	776,78	8,62	1,75	15,37	1,47	1,76	10,52	0,28	245,64	1030,14	11,24	2,18	22,39	1,70	2,28	12,42	0,29
DIETA	190,62	804,18	4,38	0,77	14,10	0,45	1,05	23,00	0,37	249,76	1052,71	6,62	1,11	21,13	0,67	1,56	25,45	0,38
VEGETARIANO	237,61	1001,51	4,64	0,72	28,58	5,64	10,78	16,07	0,75	315,35	1328,59	6,97	1,08	38,15	6,34	13,13	19,54	0,75
SALADA	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	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	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	112,00	475,00	1,80	0,20	17,30	5,40	5,30	4,20	0,20	112,00	475,00	1,80	0,20	17,30	5,40	5,30	4,20	0,20
PRATO	228,16	956,45	10,81	1,43	16,50	2,21	1,63	15,43	0,81	309,80	1298,73	14,71	2,09	24,00	2,70	2,16	19,31	0,95
DIETA	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	172,92	727,93	5,74	0,83	16,75	0,69	1,33	12,77	0,40	249,81	1051,01	8,94	1,29	24,56	1,00	1,91	16,65	0,45
SALADA	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	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	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	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	258,54	1086,34	8,89	2,16	32,74	1,58	1,93	11,15	0,87	311,38	1308,02	10,93	2,46	40,57	1,58	2,15	11,83	0,87
DIETA	228,09	964,44	4,30	0,72	24,64	0,79	1,12	22,25	0,37	286,18	1208,42	6,40	1,03	32,47	0,80	1,34	24,10	0,38
VEGETARIANO	280,44	1178,14	8,23	0,46	36,05	1,65	5,04	14,92	1,34	333,28	1399,82	10,27	0,76	43,89	1,65	5,26	15,60	1,34
SALADA	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	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	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	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	157,75	659,28	9,30	1,50	5,40	0,41	0,59	12,85	0,38	217,94	910,06	13,60	2,10	7,90	0,48	0,82	15,62	0,43
DIETA	138,51	583,56	3,25	0,48	15,27	2,53	2,14	11,74	0,55	179,91	756,81	5,30	0,78	18,64	2,74	2,40	13,96	0,57
VEGETARIANO	244,12	1032,04	3,54	0,47	35,78	4,25	8,28	13,07	0,20	310,03	1309,19	5,61	0,77	43,91	4,58	9,72	16,03	0,20
SALADA	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	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	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.