REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

PARQUE DAS NAÇÕES
JUNTA DE FREGUESIA . LISBOA

EMENTA — **Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026**

Diariamente		JARDIM DE INFÂNCIA									1.ºCICLO								
			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)
	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)	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
2ª	SOPA	Sopa de grão-de-bico e espinafres	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30
	PRATO	Bifes de porco de cebolada com fusilli	221,73	933,17	7,43	1,85	16,22	2,17	1,90	21,58	0,28	281,89	1185,85	9,84	2,25	23,25	2,40	2,42	23,91	0,29
	DIETA	Bife de frango grelhado com fusilli	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com salsicha vegetariana e fusilli	271,52	1137,83	12,77	2,04	23,57	1,36	7,00	15,22	1,31	386,86	1621,11	18,65	2,97	33,62	1,79	9,12	20,97	1,75
	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
3ª	SOPA	Creme de couve-flor	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20
	PRATO	Douradinhos e calamares assados com arroz de cenoura e ervilhas	307,99	1293,04	10,14	2,12	41,74	3,29	3,77	10,60	1,65	360,83	1514,72	12,18	2,42	49,57	3,29	3,99	11,28	1,65
	DIETA	Filete de pescada cozida com arroz de cenoura e ervilhas	225,47	950,64	4,46	0,65	26,74	1,21	3,22	18,00	0,44	295,74	1246,03	6,79	0,99	34,57	1,22	3,44	22,37	0,50
	VEGETARIANO	Grão-de-bico salteado com brócolos e arroz de cenoura e ervilhas	307,46	1294,28	5,51	0,71	47,61	2,58	9,16	12,26	0,20	397,91	1674,21	8,10	1,07	60,68	2,95	10,90	15,07	0,20
	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
4ª	SOPA	Abóbora e agrião	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20
	PRATO	Frango estufado com esparguete	207,08	874,12	4,56	0,77	16,64	2,47	2,08	23,69	0,37	266,22	1122,65	6,80	1,11	23,66	2,69	2,59	26,14	0,38
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
	VEGETARIANO	Pimentos recheados com feijão-branco e esparguete	362,10	1522,67	4,39	0,65	50,10	6,63	20,48	20,07	0,20	415,84	1748,35	6,57	0,98	57,12	6,86	21,00	21,32	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	Puré de maçã ou 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
5ª	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	Paloco Espiritual	270,57	1143,23	5,70	1,35	38,01	3,76	3,19	15,27	1,27	363,11	1532,81	8,68	2,04	50,23	4,69	3,97	19,09	1,63
	DIETA	Posta de abrótea cozida com batata assada	122,84	517,39	3,05	0,43	13,46	0,85	1,07	9,78	0,29	165,22	694,80	5,06	0,72	16,83	1,06	1,34	12,33	0,32
	VEGETARIANO	Tofu Espiritual	333,47	1404,71	10,86	1,64	40,63	5,10	3,81	16,74	1,11	438,06	1844,38	14,74	2,25	53,88	6,58	4,78	20,57	1,42
	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	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
6ª	SOPA																			
	PRATO																			
	DIETA																			
	VEGETARIANO	FERIADO																		
	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 imprevistosde fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentosda cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Glúten; [2]Crustáceos; [3]Ovos; [4]Peixes; [5]Amendoim; [6]Soja; [7]Leite/Lactose; [8]Frutos de casca rija; [9]Aipo; [10]Mostarda; [11]Sementes de Sésamo; [12]Dióxido de enxofre e sulfitos; [13]Tremoço; [14]Moluscos.