

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 09 a 13 de março de 2026

2º e 3º CICLO

| Diariamente | PEQUENO- ALMOÇO | VE (Kcal) | VE (KJ) | Lípidos (g) | AGS (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---|--|-----------|---------|-------------|---------|--------|--------------|------------|---------------|---------|
| | Leite [7], logurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta | 282,00 | 1193,00 | 4,70 | 2,20 | 45,30 | 19,30 | 4,10 | 12,30 | 1,00 |
| 2ª | SOPA Ervilhas | 121,25 | 512,24 | 1,65 | 0,23 | 18,18 | 7,62 | 7,65 | 4,72 | 0,33 |
| | PRATO Massada de perca de coentrada | 317,19 | 1332,69 | 8,86 | 1,38 | 29,62 | 2,15 | 2,68 | 27,05 | 0,38 |
| | DIETA Pescada cozida com batata e couve-flor cozida | 282,77 | 1185,72 | 8,16 | 1,22 | 22,51 | 3,22 | 2,93 | 26,88 | 0,38 |
| | VEGETARIANO Seitanas com batata assada e cenoura baby | 267,11 | 1123,41 | 8,13 | 1,19 | 27,77 | 5,38 | 4,30 | 19,74 | 0,89 |
| | SALADA Alface, cenoura ralada e tomate | 29,46 | 123,51 | 0,35 | 0,00 | 3,82 | 3,34 | 1,97 | 1,73 | 0,00 |
| | SOBREMESA Maçã assada e fruta da época | 47,00 | 197,00 | 0,40 | 0,10 | 8,60 | 8,50 | 2,00 | 0,60 | 0,00 |
| LANCHE Pão [1] com Queijo [7], logurte [7] e Fruta | 287,00 | 1212,00 | 3,80 | 1,70 | 49,70 | 23,60 | 4,10 | 11,00 | 1,10 | |
| 3ª | SOPA Creme de cenoura | 115,20 | 487,89 | 1,50 | 0,20 | 18,60 | 9,55 | 7,04 | 5,94 | 1,00 |
| | PRATO Bife de frango salteado com arroz de cenoura | 377,79 | 1592,87 | 8,75 | 1,42 | 40,87 | 1,19 | 1,79 | 32,81 | 0,44 |
| | DIETA Bife de frango grelhado com arroz de cenoura | 377,79 | 1592,87 | 8,75 | 1,42 | 40,87 | 1,19 | 1,79 | 32,81 | 0,44 |
| | VEGETARIANO Caril de favas com arroz de cenoura | 505,14 | 2120,60 | 17,55 | 8,26 | 59,96 | 5,43 | 14,28 | 19,89 | 0,20 |
| | SALADA Alface, milho e beterraba | 29,46 | 123,51 | 0,35 | 0,00 | 3,82 | 3,34 | 1,97 | 1,73 | 0,00 |
| | SOBREMESA Fruta da época | 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 | 4,80 | 2,30 | 45,30 | 19,30 | 4,20 | 12,60 | 1,10 | |
| 4ª | SOPA Couve branca | 121,85 | 514,79 | 1,80 | 0,28 | 18,70 | 9,75 | 7,35 | 4,18 | 0,33 |
| | PRATO Esparguete com Ovo Mexido e Salsicha | | | | | | | | | |
| | DIETA Perca cozida com macarrão e feijão verde cozido | 331,87 | 1392,40 | 8,97 | 1,45 | 31,06 | 3,03 | 4,37 | 28,10 | 0,38 |
| | VEGETARIANO Massada de feijão-frade com chouriço vegetariano | 550,15 | 2114,47 | 9,55 | 1,65 | 74,03 | 3,68 | 10,34 | 25,01 | 0,50 |
| | SALADA Alface, pepino e beterraba | 29,46 | 123,51 | 0,35 | 0,00 | 3,82 | 3,34 | 1,97 | 1,73 | 0,00 |
| | SOBREMESA Fruta da época | 47,00 | 197,00 | 0,40 | 0,10 | 8,60 | 8,50 | 2,00 | 0,60 | 0,00 |
| LANCHE Pão [1] com Queijo [7], logurte [7] e Fruta | 287,00 | 1212,00 | 3,8 | 1,7 | 49,7 | 23,6 | 4,1 | 11,0 | 1,1 | |
| 5ª | SOPA Agrião | 115,35 | 488,04 | 1,95 | 0,35 | 16,28 | 7,40 | 7,05 | 4,83 | 0,38 |
| | PRATO Jardineira de porco | 322,82 | 1354,51 | 11,50 | 2,46 | 25,39 | 5,83 | 7,82 | 26,80 | 0,68 |
| | DIETA Bife de peru grelhado com batata doce e brócolos cozidos | 349,39 | 1472,06 | 8,86 | 1,41 | 34,68 | 9,94 | 4,24 | 30,59 | 0,56 |
| | VEGETARIANO Jardineira de soja | 453,05 | 1895,14 | 18,99 | 2,57 | 36,37 | 9,79 | 16,40 | 27,17 | 0,59 |
| | SALADA Alface, tomate e milho | 29,46 | 123,51 | 0,35 | 0,00 | 3,82 | 3,34 | 1,97 | 1,73 | 0,00 |
| | SOBREMESA Fruta da época | 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 | |
| 6ª | SOPA Alho-francês | 103,76 | 439,36 | 1,53 | 0,21 | 16,40 | 7,44 | 5,82 | 3,34 | 0,33 |
| | PRATO Empadão de paloco com molho de tomate | 228,11 | 958,48 | 7,51 | 1,09 | 21,65 | 2,51 | 2,18 | 17,28 | 0,36 |
| | DIETA Carapau grelhado com puré de batata e cenoura cozida | 259,92 | 1091,99 | 9,39 | 1,59 | 22,93 | 3,94 | 3,27 | 20,57 | 0,76 |
| | VEGETARIANO Empadão de lentilhas | 359,91 | 1517,68 | 7,53 | 1,07 | 50,21 | 3,23 | 9,26 | 18,16 | 0,20 |
| | SALADA Alface, cenoura ralada e beterraba | 29,46 | 123,51 | 0,35 | 0,00 | 3,82 | 3,34 | 1,97 | 1,73 | 0,00 |
| | SOBREMESA Fruta da época | 47,00 | 197,00 | 0,40 | 0,10 | 8,60 | 8,50 | 2,00 | 0,60 | 0,00 |
| LANCHE Pão [1] com Queijo [7], logurte [7] e Fruta | 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.