

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 23 a 27 de março de 2026

2º e 3º CICLO

- Diariamente
- 2ª**
- 3ª**
- 4ª**
- 5ª**
- 6ª**

PEQUENO- ALMOÇO

		VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	EMENTA	Leite [7], logurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta								
	SOPA	119,09	502,28	1,67	0,26	18,24	8,79	7,26	4,22	0,33
	PRATO	568,18	2373,95	35,33	6,44	33,45	5,71	5,07	27,85	0,72
	DIETA	265,13	1115,37	8,08	1,20	28,55	1,32	3,00	18,01	0,34
	VEGETARIANO	434,33	1831,81	8,46	1,27	62,01	6,43	12,15	22,78	0,59
	SALADA	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	LANCHE	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10
	SOPA	107,90	456,18	1,59	0,20	16,45	7,57	6,16	3,98	0,33
	PRATO	354,11	1490,01	8,85	1,43	28,73	6,04	8,08	36,84	0,83
	DIETA	310,81	1306,53	8,66	1,44	22,93	3,38	3,85	32,97	0,44
	VEGETARIANO	358,91	1510,81	8,63	1,29	41,72	8,59	16,25	22,04	0,89
	SALADA	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	LANCHE	284,00	1202,00	4,80	2,30	45,30	19,30	4,20	12,60	1,10
	SOPA	136,25	576,04	2,00	0,25	21,22	7,48	6,90	5,03	0,33
	PRATO	506,06	2120,15	23,41	4,04	42,84	2,92	4,14	29,07	0,75
	DIETA	384,83	1619,69	11,73	2,13	44,07	3,67	4,83	23,46	0,37
	VEGETARIANO	349,39	1473,21	8,51	1,24	46,87	3,33	3,37	19,69	0,50
	SALADA	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	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
	SOPA	115,57	488,68	1,87	0,25	16,77	7,75	6,74	4,70	0,33
	PRATO	419,05	1761,04	13,60	3,05	37,19	4,37	5,65	34,53	1,02
	DIETA	332,41	1402,75	9,28	1,53	28,17	0,90	2,09	33,10	0,44
	VEGETARIANO	509,20	2133,07	19,65	2,67	48,17	8,33	14,23	28,10	0,90
	SALADA	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	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
	SOPA	126,43	535,12	1,83	0,20	18,97	10,00	7,53	4,95	0,33
	PRATO	341,40	1433,41	11,95	2,13	30,95	2,20	4,43	25,20	0,36
	DIETA	278,16	1169,42	8,78	1,24	22,34	3,20	2,89	25,88	0,55
	VEGETARIANO	406,53	1710,64	10,39	1,38	55,90	6,49	12,54	16,12	0,20
	SALADA	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	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

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.