

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 30 de março a 03 de abril 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)		
2ª	SOPA	Leite [7], iogurte [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
	PRATO	Grão-de-bico e espinafres	149,21	629,80	2,43	0,30	21,60	7,81	8,15	6,28	0,52	
	DIETA	Tirinhas de peru salteadas com feijão-preto e arroz colorido	455,44	1917,07	9,71	1,57	52,51	3,81	6,37	36,19	0,65	
	VEGETARIANO	Bife de frango grelhado com arroz colorido	443,14	1863,27	9,54	1,56	50,11	3,57	5,67	35,91	0,65	
	SALADA	Guisado de ervilhas e farinheira vegetariana com arroz colorido	414,28	1736,09	9,42	1,42	61,35	6,58	13,46	13,96	0,61	
	SOBREMESA	Alface, cenoura ralada e tomate	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	LANCHE	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
3ª	SOPA	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10	
	PRATO	Creme de couve-flor	114,11	482,42	1,58	0,20	17,36	8,29	6,29	4,58	0,33	
	DIETA	Perca assada com batata cozida e esparregado	283,41	1187,69	8,84	1,31	20,93	1,90	3,95	26,65	0,74	
	VEGETARIANO	Perca cozida com batata e cenoura cozida	275,51	1156,43	8,03	1,22	23,10	3,96	3,32	26,01	0,77	
	SALADA	Grão-de-bico salteado com legumes e batata	403,41	1696,38	10,37	1,38	55,40	6,35	12,29	15,93	0,20	
	SOBREMESA	Alface, milho e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	LANCHE	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
4ª	SOPA	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	
	PRATO	Abóbora e agrião	119,64	506,37	2,03	0,39	16,94	7,94	7,32	4,95	0,38	
	DIETA	Lasanha de vitela	420,55	1763,27	18,63	5,95	31,76	3,19	2,69	30,07	0,44	
	VEGETARIANO	Bife de peru grelhado com espirais tricolores	332,41	1402,75	9,28	1,53	28,17	0,90	2,09	33,10	0,44	
	SALADA	Lasanha de lentilhas	453,15	1910,42	10,05	1,53	64,56	6,80	10,23	21,51	0,20	
	SOBREMESA	Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	LANCHE	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
5ª	SOPA	Bolo de Cenoura [1] [3] com iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	
	PRATO	Creme de lentilhas	132,95	563,04	1,57	0,21	20,84	7,32	6,73	5,65	0,33	
	DIETA	Arroz malandrinho de maruca	302,85	1274,67	7,39	1,06	40,65	1,25	1,66	17,54	0,44	
	VEGETARIANO	Maruca cozida com arroz de cenoura	304,19	1281,27	7,39	1,06	40,87	1,19	1,79	17,65	0,44	
	SALADA	Arroz malandrinho de tofu	385,45	1617,47	15,23	2,14	41,91	1,79	2,20	19,08	0,20	
	SOBREMESA	Alface, tomate e milho	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	LANCHE	Pera assada e fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
6ª	SOPA	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	
	PRATO	FERIADO										
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	SOBREMESA											
LANCHE												

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.