

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 06 a 10 de abril de 2026

2º e 3º CICLO

Diariamente

PEQUENO- ALMOÇO

Leite [7], iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta

2ª

SOPA

Brócolos

PRATO

Massada de pescada

DIETA

Filete de pescada grelhado com macarrão

VEGETARIANO

Bifes de seitan e cogumelos com macarrão

SALADA

Alface, cenoura ralada e tomate

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta

3ª

SOPA

Cenoura

PRATO

Arroz de pato

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco

VEGETARIANO

Arroz de favas e farinha vegetariana

SALADA

Alface, milho e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

4ª

SOPA

Creme de alho-francês

PRATO

Massada de paloco

DIETA

Migas de paloco cozidas com batata e couve-portuguesa cozida

VEGETARIANO

Estufado de soja com legumes e batata cozida

SALADA

Alface, pepino e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Bolo de Cenoura [1] [3] com iogurte [7] e Fruta

5ª

SOPA

Couve-crespa

PRATO

Ovos mexidos com salsicha e esparguete

DIETA

Bife de peru grelhado com esparguete

VEGETARIANO

Ervilhas salteadas com legumes e esparguete

SALADA

Alface, tomate e milho

SOBREMESA

Pera assada e fruta da época

LANCHE

Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

6ª

SOPA

Lentilhas

PRATO

Filete de pescada assado com puré de batata

DIETA

Filete de pescada cozida com puré de batata e cenoura cozida

VEGETARIANO

Chili vegetariano

SALADA

Alface, cenoura ralada e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta

VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
282,00	1193,00	4,70	2,20	45,30	19,30	4,10	12,30	1,00
116,00	489,00	1,90	0,20	16,80	7,70	6,70	4,70	0,30
313,66	1320,93	9,48	1,41	29,62	2,15	2,68	26,11	0,55
302,94	1275,78	9,36	1,40	28,00	0,88	2,04	25,66	0,55
369,56	1549,75	16,04	5,42	32,03	1,70	4,53	21,95	1,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10
115,00	488,00	1,50	0,20	18,60	9,60	7,00	5,90	1,00
421,00	1763,00	18,60	5,90	31,80	3,20	2,70	30,10	0,40
364,00	1535,00	8,80	1,40	39,30	2,00	1,10	31,50	0,20
464,00	1941,00	10,70	1,60	67,20	8,20	15,80	23,20	0,40
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
284,00	1202,00	4,80	2,30	45,30	19,30	4,20	12,60	1,10
104,00	439,00	1,50	0,20	16,40	7,40	5,80	3,30	0,30
317,00	1333,00	8,90	1,40	29,60	2,10	2,70	27,10	0,60
370,00	1554,00	15,30	2,90	24,50	2,40	4,10	31,70	0,50
539,00	2267,00	9,00	1,30	61,90	17,30	25,70	47,00	0,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1
126,00	535,00	1,80	0,20	19,00	10,00	7,50	4,90	0,30
398,00	1672,00	15,80	3,20	39,50	1,00	1,20	23,90	0,80
332,00	1403,00	9,30	1,50	28,20	0,90	2,10	33,10	0,40
414,00	1736,00	9,40	1,40	61,30	6,60	13,50	14,00	0,60
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0
133,00	563,00	1,60	0,20	20,80	7,30	6,70	5,70	0,30
620,00	2603,00	10,60	1,80	101,60	4,10	8,20	33,90	1,00
340,00	1429,00	12,00	2,10	25,70	4,70	4,00	30,20	1,30
867,00	3632,00	11,10	1,80	137,90	11,60	51,10	50,20	0,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
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.