

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

## EMENTA

Semana de 13 a 17 de abril 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)
	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
<b>SOPA</b>	Nabiça	118,00	496,00	1,80	0,30	17,40	8,30	7,00	4,50	0,30
<b>PRATO</b>	Hamburguer de vaca com arroz de ervilhas	438,67	1841,45	15,60	4,34	42,57	0,97	4,13	29,93	0,44
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	397,87	1675,85	8,88	1,46	42,57	0,97	4,13	34,61	0,44
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguer vegetariano com arroz de ervilhas	480,67	2016,65	15,00	1,10	59,70	2,26	10,01	24,53	1,90
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e tomate	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	Couve-coração	122,00	515,00	1,80	0,30	18,70	9,70	7,30	4,20	0,30
<b>PRATO</b>	Pota à lagareiro	361,79	1511,19	21,24	3,10	20,90	1,76	1,90	20,80	0,75
<b>DIETA</b>	Salmão grelhado com batata e cenoura cozida	499,74	2085,48	34,28	6,24	22,93	3,94	3,27	24,50	0,72
<b>VEGETARIANO</b>	Salada Russa com grão-de-bico	410,83	1725,28	10,29	1,37	54,63	6,25	15,31	18,46	0,59
<b>SALADA</b>	Alface, milho e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	Juliana de couve-lombardo e cenoura	119,34	504,54	1,64	0,20	17,57	8,62	7,75	4,84	0,33
<b>PRATO</b>	Estufado de peru com arroz de lentilhas	437,05	1845,07	9,01	1,44	50,17	1,49	4,02	36,90	0,44
<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco	363,51	1533,75	8,76	1,42	39,22	0,02	1,10	31,49	0,44
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de arroz e lentilhas	439,45	1853,87	7,73	1,12	69,21	1,97	8,74	18,90	0,20
<b>SALADA</b>	Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	121,00	512,00	1,70	0,20	18,20	7,60	7,60	4,70	0,30
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de atum	386,95	1622,07	18,23	1,89	29,60	2,13	2,65	24,83	1,08
<b>DIETA</b>	Perca grelhada com esparguete salteado com alho e coentros	307,55	1292,08	8,75	1,38	28,17	0,90	2,09	26,66	0,38
<b>VEGETARIANO</b>	Bifes de tofu com esparguete salteado com alho e coentros	345,01	1447,15	15,64	2,25	29,43	1,44	2,63	20,32	0,20
<b>SALADA</b>	Alface, tomate e milho	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
<b>SOBREMESA</b>	Puré de pera e fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	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
<b>SOPA</b>	Curgete	115,29	487,84	1,73	0,28	17,60	8,64	6,31	4,35	0,33
<b>PRATO</b>	Feijoada de frango	467,35	1966,70	13,14	2,93	44,51	4,34	7,74	39,99	1,45
<b>DIETA</b>	Bife de frango com arroz branco	364,00	1535,00	8,80	1,40	39,30	2,00	1,10	31,50	0,20
<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de cogumelos	502,90	2118,00	8,17	1,20	71,04	5,73	23,67	25,93	1,57
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta	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: <sup>1</sup>Glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoim; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite/Lactose; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.