

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



## EMENTA

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

2º e 3º CICLO

Diariamente

PEQUENO-ALMOÇO

2ª

	Leite [7], iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta
<b>SOPA</b>	Feijão-verde
<b>PRATO</b>	Empadão de arroz e pescada em molho de tomate
<b>DIETA</b>	Posta de perca cozida com arroz de tomate
<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto estufado com soja e milho com arroz de tomate
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e tomate
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta

3ª

<b>SOPA</b>	Alface
<b>PRATO</b>	Pernas de frango assadas com esparguete
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com esparguete
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de favas com chouriço vegetariano e esparguete
<b>SALADA</b>	Alface, milho e beterraba
<b>SOBREMESA</b>	Purê de pera ou fruta da época
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

4ª

<b>SOPA</b>	Grão-de-bico
<b>PRATO</b>	Lasanha de atum
<b>DIETA</b>	Medalhão de pescada cozido com massa lacinhos
<b>VEGETARIANO</b>	Strogonoff de seitan com massa lacinhos
<b>SALADA</b>	Alface, pepino e beterraba
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta

5ª

<b>SOPA</b>	Creme de brócolos
<b>PRATO</b>	Nuggets e croquetes no forno com arroz de cenoura
<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura
<b>SALADA</b>	Alface, tomate e milho
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

6ª

<b>SOPA</b>	Couve-portuguesa
<b>PRATO</b>	Paloco à Brás
<b>DIETA</b>	Migas de paloco cozidas com batata e cenoura cozida
<b>VEGETARIANO</b>	Beringela recheada com lentilhas com batata assada
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e beterraba
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	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
119,00	502,00	1,70	0,30	18,20	8,80	7,30	4,20	0,30
344,46	1450,64	8,96	1,29	40,65	1,25	1,66	24,47	0,55
344,46	1450,64	8,96	1,29	40,65	1,25	1,66	24,47	0,55
545,10	2281,67	19,54	2,67	60,47	7,27	12,03	25,56	0,41
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
108,00	456,00	1,60	0,20	16,50	7,60	6,20	4,00	0,30
326,53	1368,90	15,05	2,89	29,82	2,28	3,08	16,18	0,31
336,01	1415,95	9,16	1,53	28,17	0,90	2,09	33,94	0,44
407,35	1716,00	9,35	1,45	49,68	8,21	16,73	24,39	0,89
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
136,00	576,00	2,00	0,30	21,20	7,50	6,90	5,00	0,30
412,95	1730,87	19,91	2,83	31,52	3,19	2,69	25,63	1,20
302,94	1275,78	9,36	1,40	28,00	0,88	2,04	25,66	0,55
326,81	1374,55	12,14	1,75	32,39	1,32	2,51	20,54	0,50
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
116,00	489,00	1,90	0,20	16,80	7,70	6,70	4,70	0,30
426,09	1789,07	16,22	3,71	52,87	2,43	2,93	16,07	1,18
374,19	1579,67	8,87	1,42	40,87	1,19	1,79	31,97	0,44
460,59	1933,67	14,87	1,06	58,00	2,48	7,67	22,73	1,90
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
126,00	535,00	1,80	0,20	19,00	10,00	7,50	4,90	0,30
285,84	1193,40	17,95	2,71	10,42	0,55	1,06	20,17	0,51
235,17	988,69	7,40	1,09	23,10	3,96	3,32	18,61	0,75
384,10	1621,36	7,76	1,07	52,97	5,76	12,14	19,42	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: <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.