

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 27 de abril a 01 de maio 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	LANCHE	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	
	SOPA	Sopa de grão-de-bico e espinafres		149,00	630,00	2,40	0,30	21,60	7,80	8,10	6,30	0,50	
	PRATO	Bifes de porco de cebolada com fusilli		383,15	1612,25	13,49	3,05	31,67	3,60	3,52	32,10	0,32	
	DIETA	Bife de frango grelhado com fusilli		336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40	
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com salsicha vegetariana e fusilli		505,71	2119,05	24,57	3,91	44,03	2,30	11,61	26,99	2,20	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate		29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	SOBREMESA	Fruta da época		47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	LANCHE	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	
3ª	SOPA	Creme de couve-flor		114,00	482,00	1,60	0,20	17,40	8,30	6,30	4,60	0,30	
	PRATO	Douradinhos e calamares assados com arroz de cenoura e ervilhas		562,14	2358,07	20,38	3,55	70,67	5,33	5,59	20,91	2,33	
	DIETA	Filete de pescada cozida com arroz de cenoura e ervilhas		373,00	1570,85	9,16	1,33	43,67	1,75	4,59	26,71	0,55	
	VEGETARIANO	Grão-de-bico salteado com brócolos e arroz de cenoura e ervilhas		499,57	2101,38	10,80	1,44	75,07	3,88	13,65	18,66	0,20	
	SALADA	Alface, milho e beterraba		29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	SOBREMESA	Fruta da época		47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	LANCHE	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	
	SOPA	Abóbora e agrião		120,00	506,00	2,00	0,40	16,90	7,90	7,30	5,00	0,40	
4ª	PRATO	Frango estufado com esparguete		356,03	1501,19	9,38	1,53	31,26	3,31	3,34	34,79	0,44	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete		336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40	
	VEGETARIANO	Pimentos recheados com feijão-branco e esparguete		529,24	2222,70	9,40	1,42	71,43	9,95	25,94	26,40	0,20	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba		29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	SOBREMESA	Purê de maçã ou fruta da época		47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	LANCHE	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	
	SOPA	Creme de ervilhas		121,00	512,00	1,70	0,20	18,20	7,60	7,60	4,70	0,30	
	PRATO	Paloco Espiritual		468,70	1977,91	11,77	2,73	63,29	6,22	5,10	24,94	2,00	
5ª	DIETA	Posta de abrótea cozida com batata assada		205,99	865,41	7,07	1,01	20,21	1,27	1,61	14,47	0,34	
	VEGETARIANO	Tofu Espiritual		563,50	2371,86	19,55	2,97	68,11	8,71	6,16	26,34	1,72	
	SALADA	Alface, tomate e milho		29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	SOBREMESA	Fruta da época		47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	LANCHE	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	
	SOPA												
	PRATO												
	DIETA												
6ª	VEGETARIANO	FERIADO											
	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 rijas; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.