

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 16 a 20 de março 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		Leite [7], logurte [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	Couve-lombarda	119,34	504,54	1,64	0,20	17,57	8,62	7,75	4,84	0,33
	PRATO	Almondegas de aves com esparguete	407,87	1708,72	14,57	3,10	37,76	3,85	3,21	28,60	1,52
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	336,01	1415,95	9,16	1,53	28,17	0,90	2,09	33,94	0,44
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	459,95	1926,87	19,41	2,67	40,58	6,09	11,23	25,07	0,20
	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], logurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10	
3ª	SOPA	Feijão-branco com espinafres	185,00	782,00	2,10	0,30	21,00	12,10	9,20	6,60	1,30
	PRATO	Posta de Pescada assada com arroz de tomate	348,37	1466,79	9,01	1,29	41,25	1,85	1,88	24,61	0,55
	DIETA	Posta de Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas	271,30	1140,78	8,88	1,30	22,14	3,29	3,01	24,15	0,55
	VEGETARIANO	Tofu grelhado com arroz de tomate	389,36	1633,62	15,28	2,14	42,51	2,39	2,42	19,21	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	Piré de pera e 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
4ª	SOPA	Creme de abóbora	105,14	445,37	1,58	0,24	16,74	7,74	5,82	3,25	0,33
	PRATO	Strogonoff de peru com espirais tricolores	401,93	1687,40	16,15	5,53	28,62	1,50	2,04	34,24	0,46
	DIETA	Bife de peru grelhado com espirais tricolores	336,01	1415,95	9,16	1,53	28,17	0,90	2,09	33,94	0,44
	VEGETARIANO	Strogonoff de salsicha vegetariana e ervilhas com espirais tricolores	542,71	2273,85	27,97	4,31	45,01	2,54	11,61	27,51	2,20
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA	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], logurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1
5ª	SOPA	Nabiças	117,56	495,59	1,79	0,26	17,40	8,29	7,05	4,52	0,33
	PRATO	Salada de atum e feijão frade com batata cozida	466,55	1957,21	18,02	1,93	42,61	2,15	5,49	30,75	1,08
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	253,53	1065,03	10,30	1,83	20,04	1,25	1,57	19,38	0,37
	VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com batata e legumes assados	371,13	1561,21	8,10	1,28	51,18	10,88	13,15	18,20	0,59
	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
6ª	SOPA	Caldo verde	115,00	483,00	2,00	0,30	15,40	7,30	6,50	5,70	0,30
	PRATO	Vitela estufada com arroz colorido	474,51	1992,55	13,25	3,36	52,78	6,32	7,25	33,58	1,04
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz branco	382,34	1608,74	12,34	3,21	39,05	0,00	1,05	28,35	0,44
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz colorido	531,66	2227,68	15,56	1,20	68,47	6,37	12,57	27,05	2,51
	SALADA	Alface, cenoura ralada 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	4,8	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.