

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

Diariamente

PEQUENO- ALMOÇO

EMENTA

Semana de 16 a 20 de março de 2026

JARDIM DE INFÂNCIA

1.º CICLO

Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre [12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)

	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
SOPA	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19
PRATO	252,41	1057,12	8,52	1,96	21,68	2,98	2,04	20,30	1,19	305,99	1282,12	10,70	2,29	28,68	3,20	2,55	21,54	1,19
DIETA	190,62	804,18	4,38	0,77	14,10	0,45	1,05	23,00	0,37	249,76	1052,71	6,62	1,11	21,13	0,67	1,56	25,45	0,38
VEGETARIANO	270,96	1135,05	11,19	1,51	22,86	4,32	7,33	16,00	0,20	365,40	1530,73	15,30	2,09	31,71	5,21	9,28	20,53	0,20
SALADA	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1
SOPA	157,00	666,00	2,10	0,20	22,90	12,90	10,80	6,60	0,50	157,00	666,00	2,10	0,20	22,90	12,90	10,80	6,60	0,50
PRATO	209,24	882,22	4,37	0,62	25,26	1,54	1,33	16,53	0,44	279,52	1177,61	6,71	0,96	33,10	1,55	1,55	20,90	0,50
DIETA	166,34	700,85	4,26	0,63	14,68	2,11	1,94	16,31	0,44	219,51	923,80	6,59	0,97	18,28	2,57	2,39	20,55	0,50
VEGETARIANO	235,41	988,52	8,54	1,18	26,10	1,90	1,69	12,68	0,20	303,65	1274,61	11,46	1,60	34,08	1,97	1,97	15,06	0,20
SALADA	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,1	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,0
SOPA	81,32	344,31	1,41	0,22	12,81	5,69	4,19	2,37	0,19	81,32	344,31	1,41	0,22	12,81	5,69	4,19	2,37	0,19
PRATO	223,47	939,45	7,88	2,77	14,31	0,75	1,02	23,15	0,38	299,20	1256,30	11,87	4,11	21,47	1,13	1,53	25,68	0,40
DIETA	190,62	804,18	4,38	0,77	14,10	0,45	1,05	23,00	0,37	249,76	1052,71	6,62	1,11	21,13	0,67	1,56	25,45	0,38
VEGETARIANO	290,02	1215,23	14,47	2,24	24,06	1,48	7,00	15,48	1,31	414,61	1737,21	21,20	3,27	34,35	1,97	9,12	21,36	1,75
SALADA	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE	162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30	162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30
SOPA	90,95	383,10	1,57	0,23	13,25	6,05	5,17	3,41	0,19	90,95	383,10	1,57	0,23	13,25	6,05	5,17	3,41	0,19
PRATO	266,84	1120,25	9,82	0,98	24,80	1,38	3,07	18,28	0,75	355,94	1493,80	13,27	1,41	33,70	1,76	4,27	23,30	0,86
DIETA	155,19	653,20	5,24	0,99	13,36	0,84	1,04	13,12	0,31	206,09	866,38	7,83	1,43	16,70	1,04	1,31	16,55	0,34
VEGETARIANO	260,75	1098,36	3,80	0,61	38,60	7,52	9,86	13,98	0,45	299,26	1259,43	5,86	0,92	42,48	8,16	10,49	14,78	0,45
SALADA	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0
SOPA	107,00	447,00	1,90	0,30	14,50	6,50	6,10	4,80	1,00	107,00	447,00	1,90	0,30	14,50	6,50	6,10	4,80	1,00
PRATO	299,97	1260,30	7,37	2,06	33,47	4,65	5,16	23,08	0,76	358,43	1505,63	9,60	2,44	41,30	4,65	5,38	24,72	0,77
DIETA	232,09	977,59	6,68	1,95	23,43	0,00	0,63	19,32	0,37	290,38	1222,24	8,91	2,33	31,24	0,00	0,84	20,95	0,37
VEGETARIANO	331,22	1388,19	8,74	0,57	43,45	4,27	8,52	17,96	1,73	384,06	1609,87	10,78	0,87	51,29	4,27	8,73	18,64	1,73
SALADA	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
SOBREMESA	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	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 rijas; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.