



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Alho francês | 3g | 3g | 18g | 108kcal |
| | Prato: | Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada | 27g | 28g | 46g | 548kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, laranja, banana, rodela de abacaxi natural) | 0,9g | 0,4g | 9,2g | 45kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Puré de grão com espinafres | 6g | 4g | 23g | 155kcal |
| | Prato: | Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos | 29g | 12g | 32g | 347kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Gelatina | 1g | - | 11g | 48kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Creme de legumes | 3g | 3g | 19g | 114kcal |
| | Prato: | Bifes de peru de tomatada com arroz branco e salada de cenoura ralada e milho | 31g | 26g | 50g | 563kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Salada de frutas | 1g | 1g | 19g | 95kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Juliana | 3g | 3g | 18g | 106kcal |
| | Prato: | Lombos de peixe assados no forno com Batata cozida e salada de alface | 31g | 26g | 25g | 455kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Canja de galinha com aroma de hortelã | 8g | 3g | 17g | 135kcal |
| | Prato: | Frango corado com arroz de cenoura e de ervilhas e salada de alface e cebola | 39g | 30g | 46g | 604kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, maçã, pêra e kiwi) | 0,7g | 0,1g | 6g | 29kcal |



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Creme de cenoura com feijão-verde | 3g | 3g | 19g | 113kcal |
| | Prato: | Arroz com pescada e salada mista de tomate e alface | 14g | 31g | 78g | 622kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, maçã, banana, rodela de abacaxi) | 0,5g | - | 6,2g | 29kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Alface | 3g | 3g | 18g | 110kcal |
| | Prato: | Febras de cebolada com esparguete e salada de cenoura ralada e milho | 25g | 33g | 47g | 596kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | 1 peça de fruta - banana | 2g | 2g | 15g | 85kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Creme de caldo verde(base da sopa + caldo verde) | 6g | 6g | 19g | 146kcal |
| | Prato: | Meia desfeita de bacalhau, salada de alface com cenoura | 32g | 22g | 62g | 572kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Mousse de chocolate | 4g | 5g | 24g | 155kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Agrião com cenoura | 3g | 3g | 17g | 108kcal |
| | Prato: | Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface | 34g | 18g | 87g | 646kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: maçã, banana, pêra, laranja) | 0,1g | 0,3g | 9,9g | 42kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Feijão com abobora e massa | 9g | 4g | 40g | 226kcal |
| | Prato: | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e feijão-verde | 33g | 15g | 32g | 345kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Iogurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Creme de beterraba | 3g | 3g | 20g | 116kcal |
| | Prato: | Almôndegas com lacinhos tricolores e salada de alface | 16g | 28g | 54g | 539kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural maçã, laranja, | 0,3g | 0,1g | 6,4g | 29kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Sopa de peixe | 11g | 3g | 19g | 148kcal |
| | Prato: | Cação no forno com batata e salada mista | 26g | 21g | 38g | 443kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Aletria | 6g | 8g | 36g | 237kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Puré de grão com agrião | 6g | 4g | 22g | 150kcal |
| | Prato: | Arroz de pato com salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola) | 41g | 32g | 55g | 665kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, tangerina, kiwi, laranja) | 0,1g | 0,3g | 7,3g | 33kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Nabiças | 3g | 3g | 17g | 106kcal |
| | Prato: | Massa de peixe com legumes e salada de alface e tomate | 29g | 25g | 39g | 491kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Espinafres | 3g | 3g | 17g | 107kcal |
| | Prato: | Carne de porco assada com arroz de cenoura e brócolos cozidos | 27g | 40g | 49g | 655kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, maçã, pêra e kiwi) | 0,7g | 0,1g | 6g | 29kcal |



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Juliana | 3g | 3g | 18g | 106kcal |
| | Prato: | Lombos de peixe no forno com batata e salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola) | 53g | 22g | 38g | 484kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 1g | - | 11g | 48kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Creme de abóbora com hortelã | 3g | 3g | 29g | 156kcal |
| | Prato: | Empadão de carne com arroz e salada de cenoura ralada e milho | 32g | 34g | 47g | 619kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: banana, pêra, kiwi, maçã) | 1,0g | 0,1g | 12g | 53kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Feijão vermelho com lombardo e | 6g | 3g | 20g | 132kcal |
| | Prato: | Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos | 33g | 15g | 32g | 394kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Gelatina | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Alho francês | 3g | 3g | 18g | 108kcal |
| | Prato: | Fusilli de legumes com salsichas e cogumelos | 16g | 27g | 67g | 501kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, kiwi, laranja, banana) | 0,1g | 0,3g | 7,3g | 33kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Puré de brócolos | 4g | 3g | 18g | 113kcal |
| | Prato: | Batata cozida, ovo, bacalhau e cenoura | 34g | 23g | 47g | 529kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: maçã, pêra, kiwi, | 0,1g | 0,3g | 9,9g | 42kcal |



Ementas dos Almoços de Verão

3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Primavera (legumes) | 4g | 3g | 21g | 125kcal |
| | Prato: | Hambúrguer com arroz de cenoura e ervilha e salada de tomate, milho e | 32g | 44g | 59g | 623kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, kiwi, banana, | 0,3g | 0,1g | 6,4g | 29kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Grão com nabijas | 6g | 4g | 23g | 154kcal |
| | Prato: | Arroz de atum e salada (alface e cenoura) | 25g | 26g | 45g | 513kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Leite-creme | 2g | 1g | 17g | 88kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Creme de courgette com cenoura às rodelas | 2g | 3g | 18g | 108kcal |
| | Prato: | Carne picada com esparguete e salada de cenoura ralada | 42g | 36g | 37g | 632kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uvas, banana, pêra e maçã) | 0,2g | 0,4g | 15,5g | 64kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Agrião | 3g | 3g | 16g | 101kcal |
| | Prato: | Filetes dourados com arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola) | 23g | 24g | 50g | 508kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Sopinha de letras (canja com massinhas de letras) | 8g | 2g | 21g | 137kcal |
| | Prato: | Frango com massa e salada de tomate | 39g | 27g | 46g | 584kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, pêra e maçã) | 0,5g | - | 6,2g | 29kcal |



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Creme de abóbora com hortelã | 3g | 3g | 29g | 156kcal |
| | Prato: | Douradinhos no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) s/maionese | 19g | 12g | 46g | 373kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Espinafres | 3g | 3g | 17g | 107kcal |
| | Prato: | Arroz à valenciana (salsicha, frango, carne de | 37g | 26g | 48g | 582kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, laranja e banana) | 0,9g | 0,4 | 9,2g | 45kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Creme de cenoura | 3g | 3g | 18g | 108kcal |
| | Prato: | Batata Cozida, atum e grão de bico | 31g | 29g | 33g | 524kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Gelado de leite | 0,9g | 2,2g | 20g | 105kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Alho francês | 3g | 3g | 18g | 108kcal |
| | Prato: | Perna de peru estufada com esparguete e | 38g | 30g | 54g | 637kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uvas, banana, | 0,7g | 0,4g | 15g | 67kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Creme caldo verde (base da sopa + caldo verde) | 6g | 6g | 19g | 146kcal |
| | Prato: | Lombos de peixe gratinados com batata cozida e brócolos cozidos | 32g | 26g | 35g | 554kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Salada de frutas | 1g | 1g | 19g | 95kcal |



3.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira | Sopa: | Puré de brócolos | 4g | 3g | 18g | 113kcal |
| | Prato: | Carne de porco à portuguesa (estufada aos cubos) com batata cozida e brócolos | 35g | 18g | 80g | 518kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, laranja e | 0,9g | 0,4g | 9,2g | 45kcal |
| 3ª Feira | Sopa: | Sopa de lentilhas | 9g | 3g | 27g | 174kcal |
| | Prato: | Solha frita com arroz de tomate e salada de alface | 32g | 25g | 47g | 552kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | logurte de aromas | 4,1g | 2g | 14,8g | 97kcal |
| 4ª Feira | Sopa: | Nabiças | 3g | 3g | 17g | 107kcal |
| | Prato: | Jardineira de vaca | 36g | 18g | 67g | 632kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, banana, Maçã) | 0,1g | 0,3g | 7,3g | 33kcal |
| 5ª Feira | Sopa: | Agrião | 3g | 3g | 16g | 101kcal |
| | Prato: | Lacinhos com atum, salada mista (alface, tomate, cenoura) | 25g | 27g | 51g | 544kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Pudim de caramelo | 2g | 1g | 18g | 92kcal |
| 6ª Feira | Sopa: | Cenoura com estrelinhas | 4g | 3g | 34g | 178kcal |
| | Prato: | Arroz de carnes e salada (tomate e alface) | 23g | 26g | 51g | 493kcal |
| | Bebida: | Água | - | - | - | - |
| | Pão: | Pão de mistura (± 45g) | 3g | 0,1g | 25g | 113kcal |
| | Sobremesa: | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, pêra, banana, maçã) | 0,7g | 0,1g | 6,0g | 29kcal |