

O que é o Almoço?

Semana de 6 a 9 de outubro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Grão c/abóbora	231	55	0,6	0,1	9,4	2,7	2,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/cenoura, ervilhas e arroz ^{1,6,12}	510	121	2,9	0,5	13,0	1,2	10,3	0,2
Salada	Tomate, cenoura e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Empadão (arroz) de legumes com favas estufadas e couve bruxelas	384	91	1,7	0,3	12,8	1,9	15,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão verde e nabo	174	41	0,7	0,1	6,9	2,1	1,3	0,1
Prato/vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa macarrão e abóbora) c/couve saboia ¹	664	158	3,6	0,5	22,8	2,5	6,6	0,1
Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura	126	30	0,4	0,0	2,8	2,5	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e lombardo	167	39	0,7	0,1	6,3	1,9	1,5	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (maruca, abrótea e pescada) ao natural c/alho francês ⁴	297	70	1,2	0,2	5,3	1,0	9,1	0,2
Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (c/lentilhas)	432	103	2,3	0,3	14,2	2,5	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Lentilhas vermelhas com couve saboia	200	47	0,6	0,1	7,1	2,6	2,2	0,1
Prato	Carne de porco assada (faiada) c/arroz de milho	858	205	10,4	2,8	14,3	0,3	13,1	0,2
Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (c/ervilhas e legumes)	330	79	1,7	0,3	10,5	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, abóbora e couve coração)	160	38	0,5	0,1	6,4	2,8	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco c/emulsão de laranja e cominhos, chips de batata no forno c/ oregãos ⁴	359	85	2,1	0,3	7,5	1,4	8,2	0,4
Salada/Legumes	Lombardo, cenoura e feijão verde	116	28	0,2	0,0	3,3	2,9	1,7	0,1
Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com chips de batata no forno c/ oregãos ¹	750	178	4,1	0,6	25,9	1,6	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, **LÍP.** - Lípidos, **AG SAT.** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT.** - Proteínas.



ESTRELA



O que é o Almoço?

Semana de 13 a 17 de outubro 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e nabo	147	35	0,6	0,1	5,5	2,7	1,1	0,1
Prato	Ovo mexido c/ arroz alegre (cenoura e ervilhas) ³	513	123	9,0	2,2	0,7	0,4	9,0	0,5
Salada/Legumes	Salada de cenoura, couve-roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Estufado de curgete c/cogumelos, abóbora e c/arroz branco	391	93	2,4	0,4	15,1	1,0	2,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado e espinafres	209	50	0,7	0,1	7,8	2,5	2,1	0,2
Prato	Massa (cotovelinho)c/ abrótea e coentros ^{1,3,4}	574	136	3,8	0,6	16,1	1,5	8,3	0,1
Salada/Legumes	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	125	30	0,2	0,0	3,9	3,2	1,8	0,1
Vegetariana	Grão estufado c/curgete e esparguete ^{1,3}	690	164	3,9	0,5	23,5	2,6	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	1,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,3	0,0	5,2	2,4	1,3	0,2
Prato	Feijoada (feijão catarrino c/frango, repolho e cenoura) c/arroz	640	152	4,7	1,5	17,8	1,7	9,1	0,3
Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão c/arroz de grelos e cenoura	688	164	2,6	0,4	23,2	1,5	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Dia Mundial da Alimentação

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espargos e couve-flor	180	42	0,8	0,1	6,6	1,0	1,9	0,1
Prato/vegetariana	Gratinado de legumes (cogumelos, chicharro, berinjela e pimentos) com couscous e couve de bruxelas ¹	349	83	2,3	0,4	9,4	2,7	5,0	0,2
Salada	Buffet de saladas variadas (alface, tomate, couve roxa, cenoura, beterraba, pepino, milho, espinafre, rabanetes e azeitonas) com molho vinagrete/molho de iogurte ⁷								
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico c/repolho	227	54	0,8	0,1	8,3	3,1	2,0	0,1
Prato	Hamburger de aves c/esparguete ^{1,3,6,12}	387	92	4,4	1,6	0,6	0,3	13,0	0,2
Salada	Salada de alface, ripada, milho e nabo	238	56	1,8	0,0	4,7	1,0	4,7	0,0
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10}	778	185	6,1	1,3	20,0	1,7	10,1	0,6
Sobremesa	Maça assada/Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremeços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, LÍP. - Lipídios, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 20 a 24 de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Empadão de arroz de atum c/cenoura ⁴	587	140	8,1	1,0	7,5	1,2	9,0	0,6
Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Estufado de favas c/tomate e arroz de coentros c/ espinafres cozidos	458	109	2,1	0,3	15,1	1,4	5,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	164	39	0,6	0,1	6,0	2,8	1,4	0,1
Prato	Perna de peru assada c/esparguete e couve saboia cozida ¹	598	142	6,0	1,5	10,7	1,3	10,4	0,2
Salada	Alface, agrião e pepino	85	20	0,5	0,2	1,0	0,9	2,1	0,0
Vegetariana	Gratinado de chicharro e alho francês no forno c/esparguete e couve saboia	468	111	3,0	0,4	13,0	3,0	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas c/couve-flor	188	45	0,6	0,1	6,4	2,7	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno c/limão e alho e batata corada ⁴	441	105	3,2	0,5	8,5	0,6	10,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/legumes assados (abóbora, curgete, berinjela) c/batata corada	337	80	1,3	0,2	11,5	1,9	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	162	38	0,6	0,1	5,7	2,6	1,5	0,1
Prato/vegetariana	Strogonoff de grão c/cogumelos, massa macarrão e lombardo cozido ¹	671	160	4,3	0,6	20,9	1,7	6,6	0,3
Salada	Salada de alface, ripada, milho e nabo	238	56	1,8	0,0	4,7	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	152	36	0,6	0,1	5,8	2,8	1,1	0,1
Prato	Jardineira de vaca	453	108	5,7	1,8	6,0	1,6	7,2	0,1
Salada	Salteado de cenoura, alho francês e couve lombardo	178	43	2,1	0,3	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ervilhas	293	69	1,4	0,2	10,4	1,3	3,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal de ananás /Fruta da época	537	128	0,0	0,0	31,5	31,2	0,0	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, LÍP. - Lipídios, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e salsa	153	36	0,6	0,1	5,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Ovos no forno c/massa búzios e repolho cozido ^{1,3}	620	148	6,9	1,4	13,6	1,4	7,0	0,2
Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Vegetariana	Massa búzios c/feijão manteiga, couve-flor, cogumelos e repolho cozido ¹	602	143	2,5	0,4	19,0	2,3	7,6	0,3
Vegetariana	Fruta da época	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas	219	52	0,7	0,1	8,0	2,5	2,3	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	720	171	5,5	1,2	18,4	0,7	11,6	0,2
Salada/Legumes	Alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Chícharo salteado c/couve-coração, feijão-verde c/arroz de grelos de couve e curgete cozida	362	86	2,2	0,3	10,2	1,8	5,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) e batata cozida ⁴	489	117	6,4	1,1	8,7	1,6	5,3	0,1
Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada c/batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	610	146	7,2	0,8	11,2	0,1	8,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve saboia e abóbora	165	39	0,6	0,1	5,9	1,8	1,8	0,1
Prato/vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho, pimento) c/arroz branco ⁶		568	14,6		81,7		27,4	
Salada/Legumes	Couve roxa, milho e tomate	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/couve-flor	188	45	0,6	0,1	6,4	2,7	2,3	0,1
Prato	Perna de frango assada c/massa espiral ^{1,3}	519	123	3,7	0,6	11,9	1,1	9,8	0,2
Salada/Legumes	Brócolos, feijão-verde e cenoura	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Salada de ervilhas c/lombardo, cenoura e feijão verde c/ batata corada	304	72	1,1	0,1	10,9	1,3	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, **LÍP.** - Lípidos, **AG SAT.** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT.** - Proteínas.



ESTRELA

