

O que é o Almoço?



Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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)	Lip. (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	Pescada cozida em caldo aromático c/salada de batata (batata, nabo e cenoura) e couve-lombarda cozida ⁴	241	57	0,1	0,0	6,8	1,5	6,4	0,1
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, beringela) c/batata	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

Super-saudáveis: brócolos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Stroganoff 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	Feijão-verde, repolho e brócolos cozidos	126	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2,0	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, LIP - Lipídios, AG SAT - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT - Proteínas.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 79	148 19	6,9 0,4	1,4 0,1	13,6 2,1	1,4 2,0	7,0 1,3	0,2 0,0
Salada/Legumes Vegetariana	Tomate, alface e pepino	602	143	2,5	0,4	19,0	2,3	7,6	0,3
Vegetariana	Massa búzios c/feijão manteiga, couve-flor, cogumelos e repolho cozido ¹								
Vegetariana	Fruta da época	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 Vegetariana	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)	Lip. (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 Vegetariana	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	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
	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

Super-Saudáveis: feijão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 Vegetariana	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)	Lip. (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 Vegetariana	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 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, LIP - Lipídios, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



O que é o Almoço?

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Repolho	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Salmão assado ao natural com arroz e salada de rabanete ⁴	914	218	12,7	2,4	15,8	0,6	9,9	0,1
Salada/Legumes	Couve-flor, couve portuguesa e brócolos	127	30	0,6	0,1	2,2	1,9	2,9	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes com arroz e salada de rabanete	343	81	1,4	0,2	13,1	1,4	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de endívias	165	39	0,7	0,1	6,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Peito de peru(fatiado) de cebolada c/tomate no forno, massa fusilli e feijão verde cozido ¹	487	115	3,0	0,6	11,2	1,8	10,5	0,2
Salada	Alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Massa fusilli gratinada c/legumes (cenoura, beringela, feijão-verde) e chicharro ¹	381	91	2,3	0,4	11,0	3,1	5,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	188	45	0,5	0,1	7,5	2,4	1,8	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (com grão-de-bico, batata e ovo) ^{3,4}	660	157	5,5	1,0	13,1	0,6	12,8	0,8
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão grelhado c/batata cozida	697	166	4,3	0,5	23,0	2,4	5,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Super-saudáveis: espinafres									
Sopa	Feijão encarnado e espinafres	180	43	0,8	0,2	6,5	2,1	1,8	0,1
Prato	Arroz de frango (peito) c/ lentilhas e espinafres	650	154	3,2	0,5	17,8	0,6	12,5	0,3
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Lentilhas c/arroz de legumes (cenoura e couve-lombarda) e espinafres	581	138	2,4	0,3	19,9	1,3	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	158	37	0,6	0,1	5,7	2,9	1,4	0,1
Prato	Perca assada c/massa espiral e couve roxa laminada ^{1,4}	467	111	3,0	0,4	10,5	1,3	9,7	0,2
Salada	Nabo, couve-coração e couve saboia cozidos	119	28	0,4	0,0	3,4	3,3	1,6	0,0
Vegetariana	Grão salteado c/legumes, massa espiral e couve roxa laminada ¹	567	135	2,9	0,4	18,9	2,6	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1

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 26 a 30 de janeiro de 2026

Segunda		Super-saudáveis: ovo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		Creme de ervilhas	177	42	0,6	0,1	6,7	2,5	1,7	0,1
Prato		Ovo mexido c/ cebolinho, ervilhas cozidas, arroz de açafrão e repolho cozido ³	554	132	4,1	0,9	16,9	1,1	6,1	0,2
Vegetariana		Empadão (arroz) de ervilhas e repolho cozido	476	113	2,0	0,3	18,7	1,1	4,5	0,1
Salada/Legumes		Rabanete, agrião e alface	77	18	0,4	0,1	1,2	1,2	1,8	0,0
Sobremesa		Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		Legumes (curgete, alho francês, couve-galega)	140	33	0,5	0,1	4,6	2,5	1,6	0,1
Prato		Peito de frango estufado (fatiado) com chicharro, massa fusilli e couve de bruxelas cozidas ¹	529	126	3,1	0,6	10,2	1,5	13,2	0,7
Vegetariana		Gratinado de legumes (cogumelos, beringela, pimentos, chicharro) massa fusilli e couve de bruxelas ¹	349	83	2,3	0,4	9,4	2,7	5,0	0,5
Salada/Legumes		Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		Feijão branco com nabiças	226	54	0,7	0,1	8,0	2,6	2,3	0,1
Prato		Tranches de pescada estufadas c/arroz de grelos ⁴	441	105	2,8	0,4	10,7	1,1	8,6	0,2
Vegetariana		Salada de couscous c/feijão branco, brócolos e abóbora cozida	993	223	2,6	0,2	36,5	0,9	12,8	0,1
Salada/Legumes		Cenoura, couve-flor e ervilhas	225	53	0,5	0,0	8,8	0,9	3,1	0,0
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		Abóbora e coentros	165	39	0,7	0,1	6,3	2,2	1,5	0,1
Prato		Rancho (carne de frango, porco, grão-de-bico, massa macarrão e couve saboia cozida ¹	736	175	7,4	2,0	14,5	1,8	11,3	0,2
Vegetariana		Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa macarrão, abóbora) c/couve saboia cozida ¹	664	158	3,6	0,5	22,8	2,5	6,6	0,1
Salada/Legumes		Pimento, tomate e rúcula	91	22	0,4	0,0	2,4	2,3	1,4	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		Grelos de couve	165	39	0,7	0,1	5,6	1,9	1,6	0,1
Prato		Maruca cozida c/batata e couve de bruxelas cozida ⁴	306	72	0,4	0,1	8,1	1,2	8,3	0,1
Vegetariana		Favas estufadas c/nabo, batata cozida e couve de bruxelas cozida	300	71	1,7	0,3	8,1	1,8	4,2	0,1
Salada/Legumes		Brócolos, couve-lombarda e beringela cozidos	109	26	0,4	0,0	2,0	1,8	2,2	0,0
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 - Alpo, 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 - Hidretos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



