



REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO AFONSO COSTA

SEMANA 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

Dia	Prato	Ementa	V.E.	V.E.	Líp.	A.G.Sat	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda	Sopa	Alho francês	484,0	116,0	1,5	0,4	21,2	6,9	4,4	1,1
	Prato	Empadão de vitela (com puré de batata)	3138,0	750,0	31,0	12,0	60,8	15,8	56,0	2,4
	Dieta	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos	1913,0	457,0	8,5	1,2	51,0	7,2	42,9	2,6
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de legumes	1102,0	264,0	13,7	1,5	15,3	0,1	18,5	1,6
Terça	Sopa	Feijão com espinafres	853,0	204,0	2,1	0,3	33,2	5,3	12,4	1,3
	Prato	Peixe vermelho no forno com batata e legumes cozidos	3922,0	937,0	39,0	12,4	90,8	6,6	53,3	2,4
	Dieta	Iscas grelhadas com batata cozida	1999,0	478,0	10,0	3,4	47,3	3,0	48,1	2,6
	Vegetariano	Estufado de salsichas vegetarianas com cogumelos e ervilhas	1385,0	331,0	12,7	2,4	21,2	12,0	23,3	1,2
Quarta	Sopa	Nabiças	509,0	122,0	1,5	0,3	22,0	7,8	5,0	1,2
	Prato	Ervilhas guisadas com entrecosto e ovos escalfados	3350,0	800,0	49,5	15,5	19,9	10,3	69,1	3,0
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozidos	2159,0	516,0	12,7	2,1	49,9	5,7	49,4	2,9
	Vegetariano	Tofu com broa e espinafres	2265,5	542,0	40,8	3,1	26,9	6,3	14,3	0,7
Quinta	Sopa	Caldo verde	974,0	235,0	15,0	7,1	23,4	6,7	14,6	1,5
	Prato	Arroz de tamboril	2640,0	631,0	17,0	3,6	73,1	5,8	44,7	2,6
	Dieta	Bifinhos de vitela grelhados com esparguete	2741,0	655,0	18,8	6,9	71,9	4,9	47,7	2,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1321,8	315,7	6,0	0,8	19,2	9,4	33,9	0,6
Sexta	Sopa	Abóbora com coentros	449,0	107,0	1,6	0,3	18,5	4,5	4,5	1,1
	Prato	Caril de frango com arroz	3226,0	773,0	13,4	2,7	82,4	14,8	79,3	2,7
	Dieta	Robalo grelhado com batata e legumes cozidos	2128,0	509,0	17,8	3,5	47,9	4,3	37,8	2,4
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de legumes	2177,4	520,0	15,8	2,1	58,7	3,4	32,2	1,1
OPÇÃO DIÁRIA		Bife de vitela c/ ovo estrelado e batata frita (5,40 €)	3225,0	771,0	42,0	9,8	47,9	3,1	48,8	2,2

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.

Declaração Nutricional: Os valores apresentados podem ser alterados por variações de técnicas de preparação e de confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos. Valores apresentados per capita, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2007). VE: valor energético; Líp: lípidos; AG Sat: ácidos gordos saturados; HC: hidratos de carbono; Prot: proteína.

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. O prato vegetariano é efetuado por marcação.