



REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO DA AFONSO COSTA

SEMANA 06 A 10 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	Creme de legumes	490,0	117,0	1,7	0,4	19,8	5,4	5,4	1,2
	Prato	Jardineira de vitela	2621,0	626,0	18,4	5,9	74,4	5,4	38,7	2,3
	Dieta	Maruca cozida com batata, ovo, cenoura e feijão verde cozidos	2000,0	478,0	9,7	2,2	51,8	7,7	44,6	2,7
	Vegetariano	Fettuccine com tofu e ervilhas	1698,0	360,1	15,8	2,5	37,7	18,1	15,9	1,0
Terça	Sopa	Feijão verde	501,0	120,0	1,8	0,4	20,3	6,3	5,4	1,2
	Prato	Feijão frade com atum e ovo	3348,0	800,0	31,6	3,8	60,1	7,6	67,5	3,9
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral	2132,0	510,0	7,1	1,3	53,9	2,4	56,1	2,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, alho francês e feijão verde	1315,1	314,1	8,1	1,3	40,3	10,3	19,7	0,4
Quarta	Sopa	Feijão encarnado	775,0	185,0	1,8	0,3	31,0	5,7	10,8	1,1
	Prato	Bife de frango com cogumelos, com arroz	3962,0	819,0	25,8	3,4	87,0	3,1	56,9	2,5
	Dieta	Salmão com batata, couve flor e cenoura cozida	2343,0	560,0	18,6	4,7	51,8	8,0	45,2	2,7
	Vegetariano	Caril de grão de bico com batata	2511,8	600,3	9,1	1,2	102,7	8,8	27,0	0,7
Quinta	Sopa	Agrião	490,0	117,0	1,7	0,4	19,8	5,4	5,4	1,2
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata e legumes	2115,0	506,0	11,4	1,8	51,8	6,6	47,7	7,5
	Dieta	Costeleta grelhada com arroz	3520,0	848,0	38,6	12,5	70,5	3,5	50,6	2,6
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, soja e cogumelos	1404,0	335,6	8,6	1,3	48,0	4,6	15,4	0,3
Sexta	Sopa	Couve portuguesa e nabo	511,0	122,0	1,6	0,2	21,9	8,0	5,0	1,1
	Prato	Espetadas de peru com arroz de cenoura	2437,0	595,0	14,8	4,0	57,4	2,5	53,4	2,3
	Dieta	Tintureira estufada com batata e feijão-verde cozido	1941,0	464,0	3,9	0,6	55,3	9,8	50,7	2,5
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com massa e brócolos	3188,3	761,5	35,7	3,9	71,7	9,7	35,4	1,2
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 rijá, 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.