



REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO AFONSO COSTA

SEMANA DE 5 A 9 JANEIRO DE 2026

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	Abóbora com coentros	449,0	107,0	1,6	0,3	18,5	4,5	4,5	1,1
	Prato	Bife à Marrare com arroz	3922,0	937,0	39,0	12,4	90,8	6,6	53,3	2,4
	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	Cuzcuz com tofu e legumes salteados	1729,15	413,3	10,9	3,7	50,1	8,9	19,8	0,7
Terça	Sopa	Couve lombarda	481,0	115,0	1,5	0,3	20,6	6,6	4,8	1,1
	Prato	Feijoada de choco	2761,0	660,0	6,6	1,2	53,0	10,3	96,5	3,7
	Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete	2574,0	615,0	18,8	7,0	59,1	4,6	50,8	2,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa e legumes cozidos	3188,25	761,5	35,7	3,9	71,7	9,7	35,4	1,2
Quarta	Sopa	Nabiças	509,0	122,0	1,5	0,3	22,0	7,8	5,0	1,2
	Prato	Lombo de porco assado recheado com farinheira, com batata assada	3041,0	727,0	30,0	9,6	59,1	4,3	53,5	3,4
	Dieta	Perca grelhada com batata e legumes cozidos	2481,0	593,0	21,3	5,6	48,7	4,8	50,3	2,7
	Vegetariano	Seitan à alentejana	1406,35	335,9	20,1	3,6	25,9	3,9	10,7	1
Quinta	Sopa	Agrião	490,0	117,0	1,7	0,4	19,8	5,4	5,4	1,2
	Prato	Salmão com molho de citrinos, batata e couve flor cozidas	2354,0	563,0	15,7	4,3	55,9	12,0	47,5	2,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	2375,0	568,0	5,9	1,1	71,4	4,4	55,0	2,4
	Vegetariano	Tomate recheado com legumes e batata assada	1212,92	289,7	11,8	1,2	36,2	9,2	14,4	1,1
Sexta	Sopa	Juliana	504,0	121,0	1,5	0,3	21,9	7,7	4,9	1,2
	Prato	Perna de peru assada no forno com arroz de legumes	3349,0	800,0	28,6	8,2	72,0	4,9	61,5	2,7
	Dieta	Lombinhos de pescada estufados com coentros, batata e feijão verde cozidos	2116,0	506,0	6,3	1,0	56,5	9,6	54,8	2,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, alho francês e feijão verde	1315,07	314,1	8,138	1,268	40,25	10,31	19,71	0,364
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, Tremçoço, 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.