



SERVIÇOS
SOCIAIS
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO DA AFONSO COSTA

SEMANA DE 2 A 6 DE FEVEREIRO 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	Alho francês	484,0	116,0	1,5	0,4	21,2	6,9	4,4	1,1
	Prato	Bife à café, com arroz	3922,0	937,0	39,0	12,4	90,8	6,6	53,3	2,4
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e legumes cozidos	2189,0	523,0	13,3	2,2	47,9	4,3	51,5	2,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano	1812,8	433	8	1	70	10	22	0,3
Terça	Sopa	Feijão encarnado	775,0	185,0	1,8	0,3	31,0	5,7	10,8	1,1
	Prato	Perca no forno com batata assada e arroz	2649,0	633,0	7,9	1,1	91,8	7,9	46,2	2,5
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	2375,0	568,0	5,9	1,1	71,4	4,4	55,0	2,4
	Vegetariano	Cuzcuz com tofu e legumes salteados	1729,15	413,3	10,9	3,7	50,1	8,9	19,8	0,7
Quarta	Sopa	Nabiças	509,0	122,0	1,5	0,3	22,0	7,8	5,0	1,2
	Prato	Grelhada mista	4752,0	1136,0	56,3	18,4	70,6	4,2	84,8	2,8
	Dieta	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão verde cozidos)	2101,0	502,0	12,1	2,2	51,8	7,7	45,3	2,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3
Quinta	Sopa	Espinafres	513,0	123,0	1,8	0,3	21,3	7,2	5,1	1,3
	Prato	Dourada grelhada com batata e legumes cozidos	2445,0	584,0	20,0	4,0	56,9	5,7	42,5	3,2
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz e legumes cozidos	2259,0	540,0	9,7	1,2	74,4	6,8	43,5	2,4
	Vegetariano	Bife de seitan com cogumelos e alho francês	1762,22	420,9	13,4	1,7	42,7	6,6	31,1	1
Sexta	Sopa	Feijão verde	501,0	120,0	1,8	0,4	20,3	6,3	5,4	1,2
	Prato	Frango no forno, com arroz	3741,0	894,0	21,1	3,5	89,5	5,6	82,3	2,7
	Dieta	Abrótea estufada com arroz de cenoura e legumes cozidos	2434,0	582,0	7,3	1,1	76,8	8,6	50,6	2,5
	Vegetariano	Beringelas recheadas com legumes e arroz	1572	376	16,6	4,9	50,1	12,5	23,3	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, 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.