



# REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

## REFEITÓRIO DA AFONSO COSTA

### SEMANA DE 2 A 6 DE MARÇO 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 Marrare com arroz	3922,0	937,0	39,0	12,4	90,8	6,6	53,3	2,4
	Dieta	Maruca cozida com todos	2000,0	478,0	9,7	2,2	51,8	7,7	44,6	2,7
	Vegetariano	Esparguete de soja à bolonhesa	1321,77	315,7	6	0,8	19,2	9,4	33,9	0,6
Terça	Sopa	Cenoura com feijão verde	533,0	127,0	1,5	0,4	23,5	8,9	4,9	1,2
	Prato	Carapaus grelhados com batata cozida e molho à espanhola	2257,0	539,0	15,9	2,8	50,9	7,1	46,9	2,5
	Dieta	Hamburguer com esparguete	2574,0	615,0	18,8	7,0	59,1	4,6	50,8	2,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com massa e brócolos	3188,25	761,5	35,7	3,9	71,7	9,7	35,4	1,2
Quarta	Sopa	Agrião	490,0	117,0	1,7	0,4	19,8	5,4	5,4	1,2
	Prato	Rancho à minhota	4512,0	1078,0	54,0	16,4	74,2	7,9	72,2	5,1
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e brócolos cozidos	2189,0	523,0	13,3	2,2	47,9	4,3	51,5	2,9
	Vegetariano	Massa de legumes à lavrador	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1
Quinta	Sopa	Caldo verde	974,0	235,0	15,0	7,1	23,4	6,7	14,6	1,5
	Prato	Bacalhau com natas	3116,0	745,0	34,2	12,9	57,2	8,4	50,7	7,3
	Dieta	Costeleta grelhada com arroz	3520,0	848,0	38,6	12,5	70,5	3,5	50,6	2,6
	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 encarnado	775,0	185,0	1,8	0,3	31,0	5,7	10,8	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	Lombinhos de pescada com batata e legumes	2116,0	506,0	6,3	1,0	56,5	9,6	54,8	2,7
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com tofu, ervilhas e cenouras	1648,34	393,7	23,6	4,2	27	7,2	22,7	0,5
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 rijas, 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.