



REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO DA AFONSO COSTA

SEMANA DE 30 DE MARÇO A 3 ABRIL DE 2026

Dia	Prato	Ementa	V.E.	V.E.	Lip.	A.G.Sat	HC	Açúcar	Prot.	Sal	
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
Segunda	Sopa	Couve lombarda	481,0	115,0	1,5	0,3	20,6	6,6	4,8	1,1	
	Prato	Jardineira de vitela	2621,0	626,0	18,4	5,9	74,4	5,4	38,7	2,3	
	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	Arroz de açafrão com ervilhas, soja e cogumelos	1404	335,6	8,6	1,3	48	4,6	15,4	0,3	
Terça	Sopa	Abóbora com coentros	449,0	107,0	1,6	0,3	18,5	4,5	4,5	1,1	
	Prato	Feijoada de choco	2761,0	660,0	6,6	1,2	53,0	10,3	96,5	3,7	
	Dieta	Hamburguer com esparguete	2574,0	615,0	18,8	7,0	59,1	4,6	50,8	2,2	
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	1109,5	265	2,7	0,3	37	1	20,8	0,3	
Quarta	Sopa	Agrião	490,0	117,0	1,7	0,4	19,8	5,4	5,4	1,2	
	Prato	Costeletas à salsicheiro com arroz	4219,0	1008,0	54,0	19,2	69,4	2,6	58,7	3,7	
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e legumes cozidos	2159,0	516,0	12,7	2,1	49,9	5,7	49,4	2,9	
	Vegetariano	Cuzcuz com tofu e legumes salteados	1729,15	413,3	10,9	3,7	50,1	8,9	19,8	0,7	
Quinta											
		TOLERÂNCIA DE PONTO									
Sexta											
		FERIADO									
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

Alérgenos: 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.