

Freguesia Vermoil

Semana 04 a 08 de maio de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	317	76	1,2	0,1	13,0	5,0	3,2	0,3
	Prato	Febras estufadas com massa fusill ^{1,6,10}	1721	411	24,2	7,1	25,3	4,4	22,5	0,4
	Vegetariana	Massa fusilli ^{1,6,10} com ervilhas, cenoura e curgete	2160	516	12,9	2,1	77,3	13,8	21,3	0,4
	Salada	Alface, milho e tomate	251	104	5,8	0,7	10,9	2,3	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura ¹²	352	84	1,4	0,1	15,7	7,8	2,3	0,3
	Prato	Filete de salmão ⁴ com ervas aromáticas e arroz primavera	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Vegetariana	Ratatuille estufado com grão ^{6,13} e arroz primavera	1087	456	15,4	2,0	62,5	5,3	15,4	0,4
	Salada	Cenoura, pepino e lombardo em juliana	299	72	5,3	0,8	3,7	3,5	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Frango guisado com esparguete ^{1,6,10}	1893	452	24,7	5,3	25,2	4,4	31,8	0,5
	Vegetariana	Hamburger de quinoa ^{1,6} com esparguete ^{1,6,10}	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	312	75	5,1	0,7	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Salada russa com atum ⁴	1551	371	17,0	1,6	26,1	5,2	27,7	0,2
	Vegetariana	Cogumelos estufados com salada russa	970	232	10,7	1,6	26,4	8,4	7,2	0,3
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Empadão (arroz) de carne de vaca ^{1,6,12}	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,0	0,2
	Vegetariana	Empadão vegetariano (soja ⁶ fina e cenoura ralada)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,2
	Salada	Alface, milho e pepino	247	103	6,0	0,8	9,8	1,2	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Freguesia Vermoil

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ¹²	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate, oregãos e esparguete ¹	1365	326	15,0	4,6	29,3	2,4	17,8	0,2
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} fatiado com molho de tomate, oregãos e esparguete ^{1,6,10}	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,8	0,0
	Prato	Douradinhos no forno ^{1,4} com arroz de ervilhas	3177	300	8,7	1,8	41,1	1,0	13,5	0,1
	Vegetariana	Pataniscas ^{1,3} de legumes com arroz de ervilhas	1366	326	16,0	2,8	32,0	6,3	13,2	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,7	3,2	2,9	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Agrião ¹²	1214	190	5,7	0,7	48,2	5,1	11,1	0,2
	Prato	Rancho à transmontana (frango, porco, couve lombardo, cenoura e massa macarronete)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariana	Rancho vegetariano com soja grossa ⁶	2261	539	18,0	2,3	61,5	9,6	31,9	0,3
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	422	101	5,4	0,8	10,8	4,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão com hortaliça ^{6,12,13}	508	121	1,7	0,2	21,2	7,9	5,5	0,3
	Prato	Filetes ⁴ assados no forno com batata cozida	936	223	6,4	0,9	20,9	2,6	20,1	0,5
	Vegetariana	Tofu ⁶ no forno com batata cozida	1030	246	11,2	1,6	21,1	2,2	14,7	0,2
	Salada	Couve lombardo, pepino e tomate	426	102	5,9	0,8	6,9	6,7	5,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Saladinha de peru com massa espira ^{1,6,10} e legumes (milho, ervilhas e cenoura)	1408	358	8,1	1,5	35,0	3,1	35,5	0,5
	Vegetariana	Saladinha de soja ⁶ grossa com massa espiral ^{1,6,10} e legumes (milho, ervilhas e cenoura)	1358	349	15,5	2,1	30,5	6,9	21,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	260	62	5,1	0,7	3,3	3,1	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Freguesia Vermoil

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora ¹² com massinhas ^{1,6,10}								
	Prato	Hamburguer de vitela ^{1,6,12} no forno com arroz								
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,6} com arroz								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²								
	Prato	Massinha de cavala ^{1,4,6,10} com legumes (cenoura cubos, ervilhas e milho)								
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com massinhas ^{1,6,10}								
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Repolho ¹²								
	Prato	Bife de porco estufado com arroz branco								
	Vegetariana	Bifinhos de tofu ⁶ estufados com arroz branco								
	Salada	Cenoura, couve lombardo e nabo								
	Sobremesa	Fruta da época								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,12,13}								
	Prato	Bacalhau fresco no forno ⁴ com batata, ervilha, cenoura e ovo ³								
	Vegetariana	Salada de tofu ⁶ com ervilhas, batata e cenoura cubos								
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde								
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas ⁷								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Brocolos ¹²								
	Prato	Carne guisada com legumes (cenoura e ervilhas) e esparguete ^{1,6,10}								
	Vegetariana	Soja ⁶ grossa guisada com esparguete ^{1,6,10}								
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Freguesia Vermoil

Semana 25 a 29 de Maio de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês ¹²							
	Prato	Massa gratinada com carne picada ^{1,6,7,12}							
	Vegetariana	Salada de fusilli ^{1,6,10} com azeite, ervas, tomate, cogumelos ^{9,12} , cenoura cubinhos							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}							
	Prato	Lombo de salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata corada							
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,6,12} com salada camponesa							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes ¹²							
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura							
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grelós ¹²							
	Prato	Massinha de cotovelinhos com pescada lascada ^{1,4,6,10} , pimentos e coentros							
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ^{1,6,10} com lentilhas, pimentos							
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor							
	Sobremesa	Fruta da época							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres ¹²							
	Prato	Feijoadinha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo) e arroz branco							
	Vegetariana	Feijoadinha vegetariana ^{6,13}							
	Salada	Cenoura, couve lombardo e milho							
	Sobremesa	Fruta da época							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpico, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.