

Freguesia de Vermoil

Semana 06 a 10 de julho de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	317	76	1,2	0,1	13,0	5,0	3,2	0,3
	Prato	Febras estufadas com massa fusill <sup>1,6,10</sup>	1721	411	24,2	7,1	25,3	4,4	22,5	0,4
	Vegetariana	Massa fusilli <sup>1,6,10</sup> 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 <sup>12</sup>	352	84	1,4	0,1	15,7	7,8	2,3	0,3
	Prato	Filete de salmão <sup>4</sup> 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 <sup>6,13</sup> 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 <sup>6,12,13</sup>	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Frango guisado com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1893	452	24,7	5,3	25,2	4,4	31,8	0,5
	Vegetariana	Hamburger de quinoa <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>12</sup>	765	183	5,4	0,8	28,5	6,0	4,7	0,2
	Prato	Salada russa com atum <sup>4</sup>	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 <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Empadão (arroz) de carne de vaca <sup>1,6,12</sup>	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,0	0,2
	Vegetariana	Empadão vegetariano (soja <sup>6</sup> 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 de Vermoil

Semana de 13 a 17 de julho 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 <sup>12</sup>	777	186	5,2	0,7	28,2	5,9	6,1	0,2
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate, oregãos e esparguete <sup>1</sup>	1365	326	15,0	4,6	29,3	2,4	17,8	0,2
	Vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> fatiado com molho de tomate, oregãos e esparguete <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>12</sup>	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,8	0,0
	Prato	Douradinhos no forno <sup>1,4</sup> com arroz de ervilhas	3177	300	8,7	1,8	41,1	1,0	13,5	0,1
	Vegetariana	Pataniscas <sup>1,3</sup> 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 <sup>12</sup>	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 <sup>6</sup>	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 <sup>6,12,13</sup>	508	121	1,7	0,2	21,2	7,9	5,5	0,3
	Prato	Filetes <sup>4</sup> assados no forno com batata cozida	936	223	6,4	0,9	20,9	2,6	20,1	0,5
	Vegetariana	Tofu <sup>6</sup> 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 <sup>12</sup>	720	172	5,5	0,8	25,4	3,5	4,7	0,3
	Prato	Saladinha de peru com massa espira <sup>1,6,10</sup> e legumes (milho, ervilhas e cenoura)	1408	358	8,1	1,5	35,0	3,1	35,5	0,5
	Vegetariana	Saladinha de soja <sup>6</sup> grossa com massa espiral <sup>1,6,10</sup> 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 de Vermoil

Semana de 20 a 24 de julho 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 <sup>12</sup> com massinhas <sup>1,6,10</sup>								
	Prato	Hamburguer de vitela <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz								
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,6</sup> 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 <sup>12</sup>								
	Prato	Massinha de cavala <sup>1,4,6,10</sup> com legumes (cenoura cubos, ervilhas e milho)								
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com massinhas <sup>1,6,10</sup>								
	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 <sup>12</sup>								
	Prato	Bife de porco estufado com arroz branco								
	Vegetariana	Bifinhos de tofu <sup>6</sup> 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 <sup>6,12,13</sup>								
	Prato	Bacalhau fresco no forno <sup>4</sup> com batata, ervilha, cenoura e ovo <sup>3</sup>								
	Vegetariana	Salada de tofu <sup>6</sup> com ervilhas, batata e cenoura cubos								
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde								
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas <sup>7</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Brocolos <sup>12</sup>								
	Prato	Carne guisada com legumes (cenoura e ervilhas) e esparguete <sup>1,6,10</sup>								
	Vegetariana	Soja <sup>6</sup> grossa guisada com esparguete <sup>1,6,10</sup>								
	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 de Vermoil

Semana 27 a 31 de julho de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato	Crepe de abóbora com alho francês <sup>12</sup>								
	Vegetariana	Massa gratinada com carne picada <sup>1,6,7,12</sup>	1331	315	14,5	5,7	27,0	5,2	20,2	0,3
	Salada	Salada de fusilli <sup>1,6,10</sup> com azeite, ervas, tomate, cogumelos <sup>9,12</sup> , cenoura cubinhos	755	180	6,0	0,9	25,7	4,8	10,3	0,2
	Sobremesa	Alface, couve-roxa e pepino	295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	0,1
		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		2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Grão com lombardo <sup>6,12,13</sup>								
	Vegetariana	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas e batata corada	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Salada	Crepes de legumes <sup>1,6,12</sup> com salada camponesa	1000	238	6,7	1,0	36,9	5,7	6,9	0,2
	Sobremesa	Cenoura, couve-roxa e pepino	336	80	5,4	0,8	6,1	5,5	2,3	0,2
		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		778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Legumes <sup>12</sup>								
	Vegetariana	Frango assado no forno com arroz de cenoura	265	493	29,2	6,0	26,8	2,6	30,2	0,5
	Salada	Seitan <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura	916	219	5,5	0,8	30,2	2,6	11,5	0,2
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	0,1
		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		770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Grelos <sup>12</sup>								
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos com pescada lascada <sup>1,4,6,10</sup> , pimentos e coentros	1052	251	7,2	1,1	23,7	2,9	22,5	0,5
	Salada	Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> com lentilhas, pimentos	1332	318	6,2	0,9	47,5	3,5	17,0	0,1
	Sobremesa	Brócolos, cenoura e couve-flor	543,0	130,0	5,9	0,8	10,6	9,3	8,9	0,2
		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		613	146	1,6	0,2	27,5	5,4	4,9	0,4
	Prato	Cenoura com espinafres <sup>12</sup>								
	Vegetariana	Feijoadinha <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo) e arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Salada	Feijoadinha vegetariana <sup>6,13</sup>	1143	273	6,1	0,8	39,3	3,7	15,3	0,2
	Sobremesa	Cenoura, couve lombardo e milho	415	129	16,4	2,3	73,1	12,2	27,4	0,3
		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-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.