

Freguesia de Vermoil

Semana de 01 a 05 de junho de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saif (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	Hamburguer vaca no forno ^{1,6,12} com arroz e batata frita	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} no forno com arroz e batata frita	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	0,4
	Sobremesa	Gelado	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saif (g)	
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	786	188	5,5	0,8	28,7	6,4	5,4	0,2
	Prato	Filete de pescada frito ^{1,4} com salada russa	1084	259	8,5	1,0	25,2	1,6	19,6	0,5
	Vegetariana	Rissóis de espinafres e tofu ^{1,6,12} com salada russa	1186	283	8,7	1,4	43,9	1,7	5,8	0,1
	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saif (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Brocolos	306	73	1,7	0,3	10,8	29,3	3,6	0,1
	Prato	Perna de peru no forno com alecrim e esparguete ¹	1388	332	12,9	3,2	24,5	3,5	28,8	0,4
	Vegetariana	Soja grossa ⁶ estufada com cenoura cubos e esparguete ¹	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saif (g)
Quinta-Feira	Sopa								0,4
	Prato								0,6
	Vegetariana	FERIADO							0,4
	Salada								0,1
	Sobremesa								0,0/0,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saif (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês							
	Prato	Saladinha de atum com massa (massa espiral, atum, ervilhas, cenoura e milho)							
	Vegetariana	Saladinha de tofu com massa (massa espiral, tofu aos cubos salteado, ervilhas, cenoura e milho)							
	Salada	Alface, cenoura ralada e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7

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-Aipo, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Freguesia de Vermoil

Semana de 08 a 12 de junho de 2026



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	443	106	1,7	0,2	19,3	4,7	3,1	0,2
	Prato	1507	360	14,1	0,8	42,3	4,0	15,5	0,2
	Vegetariana	1166	279	10,7	1,5	31,9	4,5	13,2	0,2
	Salada	277	66	5,4	0,8	2,7	2,6	1,8	0,1
	Sobremesa	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	366	87	1,5	0,2	15,6	7,3	2,9	0,1
	Prato	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,2
	Vegetariana	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Salada	304	73	5,2	0,7	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	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								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	385	108	1,6	0,2	16,1	4,1	5,3	0,2
	Prato	1186	283	6,8	1,0	33,1	1,5	21,7	0,4
	Vegetariana	1495	357	5,6	0,8	59,1	4,1	16,1	0,2
	Salada	299	71	5,2	0,7	4,3	4,0	2,0	0,1
	Sobremesa	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	372	89	1,5	0,1	15,4	7,4	3,4	0,2
	Prato	1676	400	21,8	4,7	21,9	1,2	27,9	0,4
	Vegetariana	932	223	6,0	0,8	28,6	4,4	13,2	0,2
	Salada	319	76	5,4	0,8	5,5	5,2	1,7	0,2
	Sobremesa	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-Aipo, 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.

Freguesia de vermoil



Semana 15 a 19 de junho 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	778	186	5,6	0,9	28,6	6,0	4,9	0,1
	Prato	Carne picada de vitela estufada com tomate e esparguete ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariana	Soja ⁶ fina estufada com tomate e esparguete ¹	1413	395	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	295	70	5,4	0,8	3,2	2,9	2,4	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)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombardo ^{6,12,13}	2157	516	10,4	1,2	79,3	8,7	24,4	0,2
	Prato	Saladinha de maruca ⁴ cozida, ovo ³ , batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	1405	336	12,3	6,3	24,2	3,8	31,4	0,8
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,6,12} com jardineira de legumes	1443	344	14,0	1,9	43,7	6,8	9,8	0,2
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	188	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	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)
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com feijão verde	398	95	1,5	0,2	17,4	8,9	3,1	0,2
	Prato	Frango corado com molho de laranja e massa espiral tricolor ¹	1696	405	21,9	4,7	22,9	1,9	28,0	0,4
	Vegetariana	Estufado de feijão com legumes e massa espiral tricolor ¹	1246	246	9,6	1,5	64,2	6,6	20,4	0,9
	Salada	Cenoura, couve lombardo em juliana e milho	285	103	5,6	0,7	10,3	3,5	3,0	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)
Quinta-Feira	Sopa	Grelos ¹²	770	185	5,4	0,9	28,0	5,7	5,4	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com salada russa	1302	312	12,1	1,5	22,8	3,0	25,0	0,5
	Vegetariana	Cubinhos de tofu ⁶ salteados com pimentos e batata corada	677	162	11,3	1,6	2,5	1,5	12,5	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	295	71	5,6	0,8	3,4	3,3	1,9	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	Legumes ¹²	778	186	5,5	0,8	29,0	6,8	4,7	0,2
	Prato	Tirinhas de porco com arroz branco (tirinhas de carne de porco estufadas e cogumelos ^{9,12})	1401	335	10,3	2,4	3,3	1,3	26,5	0,3
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz branco	1259	301	10,9	1,5	36,8	1,6	13,1	0,2
	Salada	Cenoura, beterraba e couve roxa	377,0	90,0	5,0	0,7	8,7	8,2	2,8	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-Aipo, 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.

Freguesia de Vermoil

Semana 22 a 26 de junho de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça	368	88	1,4	0,2	14,6	6,7	4,2	0,2
	Prato	Hamburguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com esparguete ¹ e ervilhas	1159	277	8,4	0,9	38,7	1,5	9,0	0,9
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	310	74	5,5	0,8	4,5	4,5	1,7	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)
Terça-Feira	Sopa	Cenoura e alho francês	422	101	1,6	0,2	18,0	9,5	3,7	0,2
	Prato	Empadão com cavala ⁴ com tomate e cenoura	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	0,9
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura	17	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	291	70	5,2	0,9	13,8	8,0	6,7	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)
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	1277	293	5,9	0,8	44,9	6,9	14,2	0,2
	Prato	Perninha de frango assada com arroz de cenoura	1891	452	26,4	5,3	26,0	2,1	26,4	0,5
	Vegetariana	Lentilhas de tomata com arroz de cenoura	1396	334	5,6	0,8	53,7	6,2	15,8	0,3
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	555	133	5,7	0,9	13,8	8,0	6,7	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	Ervilhas	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Paloco gratinado ^{1,4,7} com cenoura ralada	1425	348	17,9	4,1	23,7	2,9	22,7	0,3
	Vegetariana	Soja gratinada ^{1,6} com cenoura ralada	1722	413	20,5	0,7	29,6	2,6	27,8	0,1
	Salada	Alface, beterraba e couve-roxa	281	67	5,1	0,7	3,6	3,3	1,9	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	Brócolos ¹²	306	73	1,7	0,3	10,8	29,3	3,6	0,1
	Prato	Febras estufadas com arroz primavera (ervilhas e cenoura cubos)	1492	392	25,3	3,2	34,8	3,9	0,5	0,8
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} estufado com arroz primavera	1339	320	11,1	1,6	38,2	3,1	15,7	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	260	106	5,6	0,7	11,9	3,1	2,2	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 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.

Freguesia de Vermoil

Semana de 29 junho a 03 de julho de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	361	86	1,9	0,2	13,7	5,8	3,5	0,3
	Prato	Empadão (arroz) de carne de vaca ^{1,6,12}	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Vegetariana	Empadão (arroz) de legumes e soja ⁶	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, milho e pepino	374	91	5,7	0,8	7,6	0,9	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)
Terça-Feira	Sopa	Primavera	447	107	1,5	0,3	18,2	8,6	5,1	0,2
	Prato	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura e batata assada	936	223	6,4	0,9	20,9	2,6	11,7	0,2
	Vegetariana	Bife de seitan ^{1,6} com molho de cenoura e batata assada	815	195	5,4	0,7	24,3	2,6	11,7	0,2
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba	335	80	5,1	0,7	7,0	6,9	1,7	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)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	349	83	1,2	0,1	14,7	6,7	3,4	0,1
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹	1295	310	8,2	1,5	25,4	4,4	33,1	0,5
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete ¹	1368	327	6,2	0,9	49,5	5,5	17,3	0,3
	Salada	Couve-roxa, alface e pepino	314	75	5,2	0,7	5,5	5,2	1,9	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	Abobora com massinhas	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá ^{3,4}	1080	258	10,7	2,1	20,9	2,3	19,0	0,9
	Vegetariana	Tofu à gomes de Sá ^{3,6}	1048	250	11,3	1,6	21,9	2,7	14,9	0,2
	Salada	Cenoura, beterraba e nabo em juliana	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com hortaliça	816	195	5,4	0,8	29,7	5,0	6,2	0,2
	Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura								
	Vegetariana	Seitan assado no forno com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, tomate e milho								
	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-Aipo, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.