



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12} (substituir por massa sem glúten)	1044	249	10,6	3,5	22,3	1,7	14,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,10,12}	1226	291	4,8	0,9	46,6	3,2	13,1	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11} (os ingredientes utilizados não contém glúten)	686	165	7,9	2,0	15,8	0,4	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macaronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3} (substituir por massa sem glúten)	857	203	5,9	1,5	22,0	1,0	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6,10}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1008	240	9,5	1,2	27,5	0,8	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	895	212	5,0	0,8	35,9	0,7	5,4	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	804	191	5,8	1,6	20,1	0,8	14,0	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6,8,10,11}	959	227	3,3	0,5	27,8	5,4	18,3	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12} Fêveras com arroz branco	903	215	7,0	0,5	24,6	0,4	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	793	188	2,4	0,4	35,8	1,3	4,5	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Bacalhau à Brás ^{1,4,6,10}	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12} (substituir por massa sem glúten)	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	751	178	4,4	0,8	18,7	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Arroz de açafraão com cogumelos e ervilhas	679	161	2,0	0,3	30,0	1,7	4,3	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,3,4,6} Filetes de pescada no forno e arroz branco	850	202	6,9	1,1	21,6	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, porco, frango, enchidos) ^{1,6,8,10} Peito de frango com arroz branco	722	170	1,4	0,3	20,4	1,4	18,5	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	707	167	2,7	0,4	27,5	0,9	6,7	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,0	0,4	17,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,10} (substituir por massa sem glúten)	1037	247	13,7	2,6	17,5	1,7	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Panados de porco com arroz branco ^{1,6,8} Coxa de frango com arroz branco	851	202	6,0	1,4	21,3	0,4	15,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massada de cavala ^{1,4,6,10} (substituir por massa sem glúten)	1133	269	7,9	0,9	33,1	2,3	15,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Paella (frango, porco, arroz, ervilhas, cenoura e pimento)	758	180	5,5	1,5	18,9	0,9	13,1	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,6,10} (substituir por massa sem glúten)	843	200	5,3	1,4	20,4	1,4	17,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} Filete de pescada no forno com arroz branco	1014	242	9,8	1,3	29,1	1,2	8,6	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,6,7} Peito de frango com arroz branco	828	197	5,9	1,9	24,5	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7,8,11}	1155	274	5,0	1,4	37,4	4,0	17,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Filete de tilápia com arroz de cenoura	1128	268	9,2	2,0	40,2	4,1	5,5	0,8
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjericão e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Feijoada à Transmontana (feijão encarnado, porco, frango, enchidos) ^{1,6,8,10} Coxa de frango com arroz branco	1016	242	10,9	3,1	22,2	0,4	13,7	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,6,7,9,10,12} (substituir por massa sem glúten)	1033	245	7,1	1,7	32,0	2,5	12,5	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6} Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	815	194	6,5	1,0	20,7	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoadà brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6} Fêveras com arroz branco	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Solha com arroz branco	1086	257	6,3	0,9	39,3	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,6,10,12} (Peito de frango c/ massa sem glúten)	950	226	8,0	3,2	26,4	2,3	11,3	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com molho de tomate com arroz branco ⁴	1121	266	8,7	1,3	35,9	0,7	10,7	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,6,7,10} Peito de frango com arroz branco	818	194	5,1	1,9	23,6	1,4	12,6	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7,8,10,11}	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,3	20,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Filetes de pescada com arroz de cenoura	1128	268	9,2	2,0	40,2	4,1	5,5	0,8
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6,10}	1001	237	3,8	0,6	38,8	3,2	9,3	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	1008	240	10,1	3,4	22,9	0,5	14,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12} (substituir por massa sem glúten)	1044	249	10,6	3,5	22,3	1,7	14,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,10,12}	1226	291	4,8	0,9	46,6	3,2	13,1	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11} (os ingredientes utilizados não contém glúten)	686	165	7,9	2,0	15,8	0,4	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macaronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3} (substituir por massa sem glúten)	857	203	5,9	1,5	22,0	1,0	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6,10}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1008	240	9,5	1,2	27,5	0,8	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	895	212	5,0	0,8	35,9	0,7	5,4	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	804	191	5,8	1,6	20,1	0,8	14,0	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6,8,10,11}	959	227	3,3	0,5	27,8	5,4	18,3	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12} Fêveras com arroz branco	903	215	7,0	0,5	24,6	0,4	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	793	188	2,4	0,4	35,8	1,3	4,5	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,4,6,10} (substituir por massa sem glúten)	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Vegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	751	178	4,4	0,8	18,7	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Arroz de açafraão com cogumelos e ervilhas	679	161	2,0	0,3	30,0	1,7	4,3	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,3,4,6} Filetes de pescada no forno com arroz branco	850	202	6,9	1,1	21,6	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, porco, frango, enchidos) ^{1,6,8,10} Peito de frango com arroz branco	722	170	1,4	0,3	20,4	1,4	18,5	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	707	167	2,7	0,4	27,5	0,9	6,7	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL

Semana de 2 a 6 de março de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,0	0,4	17,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,10} (substituir por massa sem glúten)	1037	247	13,7	2,6	17,5	1,7	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Panados de porco com arroz branco ^{1,6,8,10} Peito de frango com arroz branco	851	202	6,0	1,4	21,3	0,4	15,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massada de cavala ^{1,4,6,10} (substituir por massa sem glúten)	1133	269	7,9	0,9	33,1	2,3	15,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Paella (frango, porco, arroz, ervilhas, cenoura e pimento)	758	180	5,5	1,5	18,9	0,9	13,1	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 9 a 13 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,6,10} (substituir por massa sem glúten)	843	200	5,3	1,4	20,4	1,4	17,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} Filetes de pescada com arroz branco	1014	242	9,8	1,3	29,1	1,2	8,6	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,6,7} Peito de Frango com arroz	828	197	5,9	1,9	24,5	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7,8,11}	1155	274	5,0	1,4	37,4	4,0	17,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Filetes de filápia com arroz de cenoura	1128	268	9,2	2,0	40,2	4,1	5,5	0,8
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Feijoada à Transmontana (feijão encarnado, porco, frango, enchidos) ^{1,6,8,10} Fêveras com arroz branco	1016	242	10,9	3,1	22,2	0,4	13,7	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL

Semana de 16 a 20 de março de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,6,7,9,10,12} (substituir por massa sem glúten)	1033	245	7,1	1,7	32,0	2,5	12,5	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6} Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	815	194	6,5	1,0	20,7	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoadà à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6} Fêveras com arroz branco	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Peixe espada no forno com arroz branco	1086	257	6,3	0,9	39,3	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,6,10,12} Peito de frango com massa s/glúten.	950	226	8,0	3,2	26,4	2,3	11,3	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL

Semana de 23 a 27 de março de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com molho de tomate com arroz branco ⁴	1121	266	8,7	1,3	35,9	0,7	10,7	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,6,7,10} (substituir por massa sem glúten)	818	194	5,1	1,9	23,6	1,4	12,6	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7,8,10,11}	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,3	20,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Tilápia com arroz de cenoura	1128	268	9,2	2,0	40,2	4,1	5,5	0,8
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6,10}	1001	237	3,8	0,6	38,8	3,2	9,3	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	1008	240	10,1	3,4	22,9	0,5	14,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal