

Colégio Saint Dominics  
Restaurante cantina

Semana 1 de 31 de agosto a 4 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

|             |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de feijão-verde                                                  | 181        | 43           | 0,7         | 0,1            | 6,8       | 2,1           | 1,3          | 0,1        |
| Carne       | Esparguete à bolonhesa COM cenoura <sup>1,3,6,10,12</sup>              | 800        | 191          | 8,2         | 2,8            | 16,8      | 1,4           | 11,9         | 0,2        |
| Pescado     | Pescada assada no forno COM Batata corada <sup>4</sup>                 | 469        | 112          | 4,3         | 0,6            | 8,9       | 0,7           | 8,9          | 0,3        |
| Vegetariana | Esparguete à Bolonhesa de soja COM cenoura <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup> | 797        | 189          | 2,0         | 0,3            | 21,0      | 6,0           | 18,3         | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                                              | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de legumes                                                             | 161         | 38           | 0,6         | 0,1            | 5,8           | 1,5           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Arroz à valenciana simples (frango, porco) <sup>6</sup>                      | 639         | 152          | 4,8         | 1,4            | 15,9          | 1,0           | 10,4         | 0,2         |
| Pescado     | Massada de peixe (salmão) COM coentros <sup>1,3,4,6,10</sup>                 | 1107        | 265          | 16,6        | 3,0            | 15,7          | 0,5           | 12,8         | 0,2         |
| Vegetariana | Paelha de tofu com pimento, tomate e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 609         | 146          | 6,2         | 1,1            | 10,7          | 1,0           | 10,1         | 0,1         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                                         | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

Quarta

|             |                                                                           | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de alho-francês e cenoura                                           | 176          | 42           | 0,7         | 0,1            | 6,5           | 1,8           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Perú assado COM Couscous <sup>1,6,10</sup>                                | 762          | 181          | 5,9         | 1,7            | 14,7          | 0,7           | 16,9         | 0,4         |
| Pescado     | Douradinhos COM Arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 753          | 179          | 4,5         | 0,6            | 26,4          | 2,3           | 6,9          | 0,6         |
| Vegetariana | Couscous com legumes e seitan <sup>1,6,10</sup>                           | 428          | 102          | 3,5         | 0,6            | 8,8           | 1,9           | 7,8          | 0,4         |
| Sobremesa   | Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                         | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Quinta

|             |                                                                     | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de grão-de-bico                                                | 273         | 65           | 1,0         | 0,1            | 9,5           | 1,7           | 2,8          | 0,1         |
| Carne       | Vitela guisada COM ervilhas E Massa fusilli <sup>1,3,6,10</sup>     | 821         | 196          | 9,3         | 3,2            | 14,2          | 0,8           | 13,0         | 0,3         |
| Pescado     | Filete de tilápia ao limão COM Puré de batata <sup>4,6,7,12</sup>   | 478         | 139          | 3,5         | 1,2            | 12,3          | 1,5           | 7,5          | 0,2         |
| Vegetariana | Massa gratianada com grão, brócolos e cenoura <sup>1,3,6,7,10</sup> | 694         | 165          | 3,2         | 0,4            | 24,7          | 2,2           | 6,8          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelado <sup>1,7</sup>                               | 269/<br>700 | 64/<br>170   | 0,5/<br>6,0 | 0,1/<br>6,0    | 13,4/<br>24,0 | 13,4/<br>23,0 | 0,2/<br>3,0  | 0,0/<br>0,1 |

Sexta

|             |                                                    | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de couve-flor                                | 167          | 40           | 0,6         | 0,1            | 5,6           | 2,1           | 2,0          | 0,1         |
| Carne       | Pizza de queijo e fiambre <sup>1,3,6,7,10,12</sup> | 1076         | 256          | 7,8         | 4,1            | 37,1          | 3,4           | 8,6          | 1,5         |
| Pescado     | Arroz de atum no forno <sup>4,7</sup>              | 884          | 211          | 9,0         | 2,2            | 17,6          | 0,5           | 14,4         | 1,2         |
| Vegetariana | Pizza vegetariana <sup>1,7</sup>                   | 910          | 216          | 6,6         | 3,3            | 31,3          | 3,1           | 7,2          | 0,9         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.

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



Colégio Saint Dominics  
Restaurante cantina  
**Semana 2** de 7 a 11 de setembro de 2026  
Almoço

**Segunda**

|             |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de abóbora                                                       | 165        | 39           | 0,6         | 0,1            | 6,8       | 2,4           | 1,0          | 0,1        |
| Carne       | Arroz de aves com chouriço (frango, peru) <sup>6,7,12</sup>            | 907        | 216          | 8,8         | 2,6            | 18,0      | 0,3           | 16,1         | 0,9        |
| Pescado     | Lombinhos de salmão assados COM coentros E Batata corada <sup>4</sup>  | 743        | 178          | 12,1        | 2,2            | 8,1       | 0,7           | 8,7          | 0,2        |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura e lombardo) <sup>1,6,10</sup> | 690        | 164          | 2,7         | 0,5            | 25,9      | 2,6           | 7,0          | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|             |                                                                               | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                                          | 170         | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3           | 2,2           | 1,2          | 0,1         |
| Carne       | Carne de porco à Portuguesa COM Arroz E Batata aos cubos <sup>5,6,12</sup>    | 923         | 221          | 13,2        | 2,9            | 14,3          | 0,1           | 11,2         | 0,4         |
| Pescado     | Filetes de pescada panados COM Arroz de tomate <sup>1,4</sup>                 | 703         | 167          | 5,3         | 0,8            | 19,1          | 0,6           | 10,4         | 0,3         |
| Vegetariana | Hambúrguer de lentilhas COM Arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup> | 929         | 220          | 4,6         | 0,7            | 32,9          | 1,5           | 9,5          | 0,3         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                                          | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

**Quarta**

|             |                                                          | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de curgete                                         | 152          | 36           | 0,6         | 0,1            | 5,4           | 1,3           | 1,5          | 0,1         |
| Carne       | Frango de tomatada COM Massa espiral <sup>1,3,6,10</sup> | 698          | 166          | 3,3         | 0,6            | 21,6          | 1,2           | 11,9         | 0,3         |
| Pescado     | Pescada à brás <sup>3,4</sup>                            | 965          | 239          | 14,8        | 1,7            | 13,8          | 0,4           | 11,3         | 0,4         |
| Vegetariana | Legumes à Brás <sup>3</sup>                              | 815          | 202          | 13,4        | 1,5            | 14,2          | 0,9           | 4,8          | 0,3         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>         | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Quinta**

|             |                                                                 | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Canja de galinha <sup>1,3,6,10</sup>                            | 970         | 229          | 2,2         | 0,5            | 33,8          | 1,1           | 17,3         | 0,6         |
| Carne       | Rolo de carne COM Arroz branco <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup> | 777         | 185          | 5,8         | 1,8            | 21,9          | 0,4           | 10,9         | 1,2         |
| Pescado     | Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>                              | 781         | 186          | 8,2         | 1,2            | 13,5          | 1,2           | 14,0         | 1,2         |
| Vegetariana | Ervilhas guisadas e seitan COM batata <sup>1,6</sup>            | 383         | 91           | 1,7         | 0,3            | 9,4           | 1,2           | 8,5          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Mousse de chocolate <sup>3,6,7,8</sup>          | 269/<br>426 | 64/<br>101   | 0,5/<br>2,3 | 0,1/<br>2,0    | 13,4/<br>18,3 | 13,4/<br>14,6 | 0,2/<br>1,2  | 0,0/<br>0,1 |

**Sexta**

|             |                                                           | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de brócolos                                         | 123          | 29           | 0,6         | 0,1            | 3,8           | 1,7           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Cachorro simples <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>       | 1393         | 343          | 20,3        | 3,2            | 30,6          | 2,1           | 8,1          | 1,3         |
| Pescado     | Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>                     | 603          | 144          | 5,9         | 1,7            | 13,3          | 0,6           | 9,5          | 0,9         |
| Vegetariana | Cachorro vegetariano <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup> | 1626         | 400          | 24,7        | 2,7            | 32,5          | 1,6           | 9,8          | 0,9         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>          | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.

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

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



Colégio Saint Dominics  
Restaurante cantina  
**Semana 3** de 14 a 18 de setembro de 2026  
Almoço

Segunda

|             |                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                                        | 161        | 38           | 0,6         | 0,1            | 5,8       | 1,5           | 1,3          | 0,1        |
| Carne       | Almôndegas de vitela COM Esparguete <sup>1,2,3,6,7,10,12</sup>            | 727        | 173          | 7,2         | 2,0            | 16,6      | 1,4           | 9,7          | 1,0        |
| Pescado     | Lombinhos de pescada COM Batata corada <sup>2,4</sup>                     | 395        | 94           | 2,5         | 0,4            | 8,2       | 0,7           | 9,2          | 0,3        |
| Vegetariana | Almôndegas de soja estufadas COM Esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup> | 1204       | 285          | 3,1         | 0,8            | 37,7      | 5,1           | 23,0         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                            | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                               | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                          | 170         | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3           | 2,2           | 1,2          | 0,1         |
| Carne       | Lombo de porco assado COM Arroz branco <sup>1,3,6,10</sup>    | 849         | 201          | 4,4         | 1,1            | 26,6          | 1,0           | 13,2         | 0,3         |
| Pescado     | Meia desfeita de paloco (batata, grão, ovo) <sup>3,4,12</sup> | 536         | 127          | 4,0         | 0,8            | 10,5          | 0,9           | 11,7         | 0,8         |
| Vegetariana | Seitã ao alinho e legumes COM Massa penne <sup>1,3,6,10</sup> | 567         | 134          | 2,5         | 0,6            | 18,0          | 2,1           | 9,3          | 0,5         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                          | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

Quarta

|             |                                                                                     | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de cenoura                                                                    | 166          | 39           | 0,6         | 0,1            | 6,7           | 1,9           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Frango corada COM Massa penne <sup>1,6,10,12</sup>                                  | 817          | 193          | 4,3         | 0,9            | 23,0          | 1,5           | 15,6         | 0,4         |
| Pescado     | Lombinhos de fogonero assado COM Batata corada <sup>4</sup>                         | 395          | 94           | 2,4         | 0,3            | 9,8           | 0,8           | 7,3          | 0,4         |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com lombardo e cenoura COM Massa penne <sup>1,3,6,8,10,11</sup> | 710          | 168          | 2,1         | 0,3            | 26,8          | 1,7           | 8,8          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                    | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Quinta

|             |                                                                              | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)    | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de brócolos                                                            | 123         | 29           | 0,6         | 0,1            | 3,8          | 1,7           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Strogonoff de vitela com cogumelos e milho COM Arroz branco <sup>1,6,7</sup> | 867         | 207          | 9,4         | 3,2            | 18,6         | 0,5           | 11,8         | 0,2         |
| Pescado     | Salmão COM Massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>                     | 1168        | 278          | 12,8        | 2,4            | 25,6         | 0,7           | 12,6         | 0,3         |
| Vegetariana | Strogonoff de legumes COM Massa gratinada <sup>1,3,6,7,10</sup>              | 501         | 119          | 3,0         | 1,0            | 17,2         | 1,8           | 4,2          | 0,4         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Pudim de caramelo <sup>7</sup>                               | 269/<br>403 | 64/<br>95    | 0,5/<br>1,4 | 0,1/<br>0,8    | 13,4/<br>0,8 | 13,4/<br>17,7 | 0,2/<br>2,9  | 0,0/<br>0,2 |

Sexta

|             |                                                                     | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de ervilhas                                                   | 206          | 49           | 0,7         | 0,1            | 7,2           | 2,0           | 1,9          | 0,1         |
| Carne       | Perú estufado COM Massa espiral <sup>1,3</sup>                      | 743          | 177          | 5,4         | 1,4            | 17,8          | 0,8           | 13,9         | 0,3         |
| Pescado     | Solha corada COM Puré de batata <sup>4,6,7,12</sup>                 | 965          | 228          | 3,6         | 1,4            | 37,1          | 1,3           | 9,8          | 0,3         |
| Vegetariana | Hambúrguer de feijão preto e cenoura COM Arroz branco <sup>13</sup> | 1001         | 235          | 3,2         | 0,4            | 40,1          | 0,9           | 11,0         | 0,1         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.

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



Colégio Saint Dominics  
Restaurante cantina  
**Semana 4** de 21 a 25 de setembro de 2026  
Almoço

Segunda

|             |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de espinafres                                                   | 158        | 38           | 0,8         | 0,1            | 4,9       | 1,4           | 1,7          | 0,2        |
| Carne       | Esparguete à bolonhesa de vitela COM cenoura ralada <sup>1,3,12</sup> | 800        | 191          | 8,2         | 2,8            | 16,8      | 1,4           | 11,9         | 0,2        |
| Pescado     | Empadão de pescada COM cenoura <sup>3,4,7,12</sup>                    | 627        | 149          | 2,9         | 0,9            | 19,1      | 1,2           | 10,0         | 0,3        |
| Vegetariana | Croquetes de soja COM Arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>  | 795        | 189          | 4,2         | 1,0            | 19,6      | 3,8           | 15,5         | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                                                    | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de alho-francês                                                              | 176         | 42           | 0,7         | 0,1            | 6,5           | 1,8           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Strogonoff de porco COM Massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>                           | 630         | 150          | 4,4         | 1,5            | 16,3          | 0,7           | 10,7         | 0,4         |
| Pescado     | Douradinhos no forno COM Arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 734         | 174          | 4,0         | 0,5            | 27,4          | 2,3           | 5,9          | 0,5         |
| Vegetariana | Tomate recheado com soja e feijão COM Batata corada <sup>1,6,8,11</sup>            | 633         | 151          | 1,7         | 0,2            | 19,1          | 3,6           | 12,8         | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                                               | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

Quarta

|             |                                                                             | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                                        | 170          | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3           | 2,2           | 1,2          | 0,1         |
| Carne       | Arroz à valenciana simples (frango, porco, salsichas) <sup>1,6,7,9,10</sup> | 613          | 146          | 4,2         | 1,2            | 17,9          | 1,2           | 8,1          | 0,3         |
| Pescado     | Pota guisadas COM batata e ervilhas <sup>14</sup>                           | 339          | 80           | 1,1         | 0,2            | 11,5          | 0,8           | 5,6          | 0,3         |
| Vegetariana | Feijoada de legumes COM Arroz Branco <sup>13</sup>                          | 531          | 126          | 1,7         | 0,2            | 21,6          | 0,7           | 5,3          | 0,1         |
| Sobremesa   | Fruta da época /Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                            | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

Quinta

|             |                                                                                        | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                                                     | 161          | 38           | 0,6          | 0,1            | 5,8           | 1,5           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Caril de frango COM Arroz Branco <sup>1,6,8,9,10,11</sup>                              | 736          | 175          | 3,4          | 1,7            | 21,0          | 0,5           | 14,5         | 0,2         |
| Pescado     | Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>                                                  | 603          | 144          | 5,9          | 1,7            | 13,3          | 0,6           | 9,5          | 0,9         |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas e salsicha vegetariana COM Arroz branco <sup>1,3,6,8,10,11</sup> | 1004         | 238          | 6,2          | 0,6            | 34,0          | 0,5           | 10,6         | 0,5         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Salame de chocolate <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                       | 269/<br>1919 | 64/<br>458   | 0,5/<br>19,6 | 0,1/<br>10,1   | 13,4/<br>63,6 | 13,4/<br>23,1 | 0,2/<br>5,8  | 0,0/<br>1,2 |

Sexta

|             |                                                                | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g)  | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Sopa        | Creme de grão-de-bico                                          | 243          | 58           | 0,9         | 0,1            | 8,5           | 1,8           | 2,5           | 0,1         |
| Carne       | Bifana COM Arroz e Batata Pala-Pala (ou no pão) <sup>5,6</sup> | 525/<br>643  | 125/<br>153  | 4,2/<br>3,6 | 1,0/<br>0,9    | 10,3/<br>19,1 | 0,3/<br>1,0   | 11,3/<br>10,5 | 0,2/<br>0,3 |
| Pescado     | Red fish assado COM Batata corada <sup>4</sup>                 | 433          | 103          | 3,3         | 0,5            | 8,7           | 0,7           | 9,2           | 0,3         |
| Vegetariana | Quiche de alho francês e cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>          | 359          | 91           | 8,1         | 3,5            | 5,1           | 0,6           | 5,9           | 0,5         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>               | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2   | 0,0/<br>3,2 |

Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.

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

## Colegio Saint Dominics Restaurante cantina

**Semana 5** de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

### Almoço

#### Segunda

|             |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                                   | 170        | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3       | 2,2           | 1,2          | 0,1        |
| Carne       | Chili de carne de vitela (feijão, vitela e arroz branco) <sup>13</sup> | 1047       | 250          | 7,8         | 2,2            | 31,2      | 0,5           | 13,4         | 0,2        |
| Pescado     | Pescada à brás <sup>3,4</sup>                                          | 965        | 239          | 14,8        | 1,7            | 13,8      | 0,4           | 11,3         | 0,4        |
| Vegetariana | Chili de soja (feijão, soja e arroz branco) <sup>1,6,8,11,13</sup>     | 1144       | 272          | 3,0         | 0,3            | 40,9      | 2,9           | 18,4         | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

#### Terça

|             |                                                                                   | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de legumes                                                                  | 161         | 38           | 0,6         | 0,1            | 5,8           | 1,5           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Carne de porco frita COM Arroz e Batatas aos cubos                                | 753         | 179          | 5,5         | 1,5            | 13,6          | 0,2           | 18,5         | 0,3         |
| Pescado     | Salmão aromatizado com massa fuzile <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>                    | 1056        | 252          | 15,3        | 2,9            | 13,4          | 0,3           | 12,7         | 0,2         |
| Vegetariana | Gratinado de tofu e legumes (brócolos, curgete, cenoura)<br><sup>1,3,6,7,10</sup> | 442         | 105          | 3,2         | 0,9            | 11,0          | 1,0           | 5,9          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                                              | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

#### Quarta

|             |                                                                      | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de espinafres                                                  | 158          | 38           | 0,8         | 0,1            | 4,9           | 1,4           | 1,7          | 0,2         |
| Carne       | Arroz de aves no forno (frango, peru)                                | 760          | 180          | 2,3         | 0,4            | 24,3          | 0,3           | 14,9         | 0,2         |
| Pescado     | Filete de tilápia ao limão COM batata corada <sup>4</sup>            | 253          | 100          | 2,4         | 0,2            | 0,6           | 0,4           | 8,8          | 0,2         |
| Vegetariana | Seitan à portuguesa COM Batata e coentros <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup> | 598          | 144          | 6,3         | 0,7            | 13,8          | 0,4           | 7,5          | 0,3         |
| Sobremesa   | Fruta da época/Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                      | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

#### Quinta

|             |                                                                               | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de alho-francês                                                          | 158          | 37           | 0,6         | 0,1            | 5,5           | 1,2           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Rolo de carne COM Arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                          | 653          | 156          | 6,9         | 2,9            | 14,8          | 1,6           | 8,1          | 0,8         |
| Pescado     | Atum com tomate e massa cotovelinhos <sup>1,3,4,6,10</sup>                    | 789          | 188          | 8,2         | 1,2            | 13,7          | 1,3           | 14,5         | 1,3         |
| Vegetariana | Hambúrguer de feijão catarino COM Batata corada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup> | 716          | 171          | 2,9         | 0,3            | 27,3          | 1,2           | 8,4          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Bolo de laranja <sup>1,3,6,7</sup>                            | 269/<br>1152 | 64/<br>272   | 0,5/<br>2,9 | 0,1/<br>0,5    | 13,4/<br>56,0 | 13,4/<br>31,8 | 0,2/<br>4,6  | 0,0/<br>0,4 |

#### Sexta

|             |                                                                                | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de brócolos                                                              | 123          | 29           | 0,6         | 0,1            | 3,8           | 1,7           | 1,4          | 0,1         |
| Carne       | Grelhada mista de carnes (frango, febra de porco) COM Arroz e Batata ao palito | 601          | 143          | 4,5         | 1,0            | 11,1          | 0,1           | 13,9         | 0,2         |
| Pescado     | Perca assada COM Batata corada <sup>4</sup>                                    | 467          | 111          | 4,2         | 0,6            | 8,8           | 0,7           | 9,1          | 0,5         |
| Vegetariana | Salada de grão, cebola, tomate, pimento <sup>12</sup>                          | 710          | 170          | 5,9         | 0,8            | 19,3          | 2,7           | 7,0          | 0,0         |
| Sobremesa   | Fruta da época/Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.**

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



Colegio Saint Dominics  
Restaurante cantina  
**Semana 6** de 5 a 9 de outubro de 2026  
Almoço

**Segunda**

|             |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de couve-flor                                                                            | 167        | 40           | 0,6         | 0,1            | 5,6       | 2,1           | 2,0          | 0,1        |
| Carne       | Almôndegas de vaca estufadas COM Arroz branco <sup>1,2,3,6,7,12</sup>                          | 550        | 131          | 7,7         | 2,2            | 5,3       | 1,1           | 9,8          | 1,1        |
| Pescado     | Salmão com massa, ervilhas e cenoura <sup>1,4,9,10,11,12</sup>                                 | 732        | 176          | 13,3        | 2,4            | 4,0       | 0,9           | 9,7          | 0,2        |
| Vegetariana | Feijoada vegetariana (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) COM Arroz Branco <sup>13</sup> | 531        | 126          | 1,7         | 0,2            | 21,6      | 0,7           | 5,3          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                 | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|             |                                                                    | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de espinafres                                                 | 172         | 41           | 1,2         | 0,2            | 4,8           | 1,4           | 1,7          | 0,2         |
| Carne       | Perna de frango assada COM Esparguete <sup>1,3,6,10</sup>          | 803         | 191          | 6,1         | 1,0            | 18,3          | 1,2           | 15,3         | 0,3         |
| Pescado     | Pescada à Sevilhana COM Arroz de milho <sup>1,2,3,4,6,7,9,14</sup> | 949         | 277          | 8,3         | 1,1            | 29,2          | 1,4           | 10,0         | 0,1         |
| Vegetariana | Esparguete à Bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>    | 937         | 221          | 3,1         | 0,4            | 35,9          | 1,8           | 11,2         | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                               | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

**Quarta**

|             |                                                              | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de abóbora e coentros                                  | 165          | 39           | 0,6         | 0,1            | 6,8           | 2,4           | 1,0          | 0,1         |
| Carne       | Lombo de porco assado COM Massa tricolor <sup>1,3,6,10</sup> | 734          | 174          | 4,8         | 1,3            | 15,4          | 1,1           | 16,9         | 0,2         |
| Pescado     | Lulas guisadas com ervilhas e batata <sup>14</sup>           | 340          | 80           | 1,6         | 0,2            | 8,7           | 0,8           | 7,5          | 0,3         |
| Vegetariana | Tofu à Valenciana <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>             | 638          | 153          | 6,2         | 1,1            | 12,0          | 0,8           | 10,5         | 0,1         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>             | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Quinta**

|             |                                                                  | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                               | 161          | 38           | 0,6          | 0,1            | 5,8           | 1,5           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Perna de peru assada COM Batata corada                           | 540          | 129          | 6,1          | 1,5            | 8,5           | 0,8           | 9,6          | 0,2         |
| Pescado     | Massada de peixe (pescada, salmão) <sup>1,3,4,6,10</sup>         | 816          | 195          | 9,0          | 1,6            | 15,7          | 0,6           | 12,2         | 0,2         |
| Vegetariana | Alheira vegetariana COM arroz de feijão <sup>1,6,13</sup>        | 502          | 119          | 3,8          | 0,6            | 18,7          | 0,2           | 2,5          | 0,1         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Semifrio de morango <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 269/<br>1519 | 64/<br>362   | 0,5/<br>14,3 | 0,1/<br>8,2    | 13,4/<br>51,8 | 13,4/<br>19,3 | 0,2/<br>6,7  | 0,0/<br>0,2 |

**Sexta**

|             |                                                           | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de curgete                                          | 152          | 36           | 0,6         | 0,1            | 5,4           | 1,3           | 1,5          | 0,1         |
| Carne       | Hambúrguer COM Arroz e Batata ao palito <sup>1,6,12</sup> | 747          | 178          | 7,7         | 1,8            | 15,8          | 0,2           | 11,4         | 0,3         |
| Pescado     | Solha corada COM Puré de batata <sup>4,6,7,12</sup>       | 965          | 228          | 3,6         | 1,4            | 37,1          | 1,3           | 9,8          | 0,3         |
| Vegetariana | Empadão de espinafres e cogumelos <sup>3,6,7,12</sup>     | 616          | 146          | 3,2         | 0,9            | 23,1          | 1,1           | 4,4          | 0,5         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>          | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.**

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



**Colegio Saint Dominics**  
**Restaurante cantina**  
**Semana 7** de 12 a 16 de outubro de 2026  
**Almoço**

**Segunda**

|             |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Crepe de couve-flor                                          | 167        | 40           | 0,6         | 0,1            | 5,6       | 2,1           | 2,0          | 0,1        |
| Carne       | Macarronada de carne picada de vitela <sup>1,3,6,10,12</sup> | 839        | 200          | 9,9         | 3,5            | 13,3      | 1,1           | 13,8         | 0,2        |
| Pescado     | Paloco à brás <sup>3,4</sup>                                 | 1075       | 267          | 17,3        | 2,0            | 16,2      | 0,5           | 10,2         | 0,3        |
| Vegetariana | Grão estufado com seitan e legumes <sup>1,6,10</sup>         | 442        | 105          | 2,3         | 0,4            | 10,1      | 1,3           | 9,6          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|             |                                                                | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                           | 170         | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3           | 2,2           | 1,2          | 0,1         |
| Carne       | Febras de cebolada COM Puré de batata <sup>6,7,12</sup>        | 901         | 214          | 5,2         | 1,7            | 29,0          | 1,2           | 11,1         | 0,2         |
| Pescado     | Filete de pescada panado COM Arroz de milho <sup>1,3,4,7</sup> | 895         | 214          | 9,3         | 1,4            | 24,6          | 1,3           | 7,9          | 0,4         |
| Vegetariana | Tortilha de legumes COM Arroz branco <sup>1,3,5,6,10</sup>     | 580         | 138          | 5,4         | 1,0            | 16,8          | 0,8           | 4,8          | 0,3         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7</sup>                           | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

**Quarta**

|             |                                                               | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Crepe de abóbora com coentros                                 | 165          | 39           | 0,6         | 0,1            | 6,8           | 2,5           | 1,0          | 0,1         |
| Carne       | Tirinhas de peru COM Arroz alegre                             | 597          | 142          | 4,0         | 0,6            | 14,7          | 0,7           | 11,1         | 0,3         |
| Pescado     | Bolonhesa de atum <sup>1,3,4,12</sup>                         | 781          | 186          | 8,2         | 1,2            | 13,5          | 1,2           | 14,0         | 1,2         |
| Vegetariana | Macarronada de soja com cenoura ralada <sup>1,6,8,10,11</sup> | 786          | 186          | 1,9         | 0,4            | 20,9          | 6,1           | 18,4         | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>             | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Quinta**

|             |                                                                   | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                                | 161         | 38           | 0,6         | 0,1            | 5,8           | 1,5           | 1,3          | 0,1         |
| Carne       | Carne de porco guisada COM Arroz de feijão catariño <sup>13</sup> | 802         | 191          | 8,4         | 2,4            | 16,9          | 0,4           | 11,7         | 0,3         |
| Pescado     | Salmão ao alinho COM Massa laços tricolor <sup>1,3,4,6,10</sup>   | 1212        | 290          | 18,2        | 3,4            | 16,7          | 0,9           | 14,3         | 0,4         |
| Vegetariana | Salsichas de soja à Brás <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>              | 1358        | 335          | 24,1        | 2,7            | 18,1          | 0,5           | 9,6          | 0,7         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelado <sup>7</sup>                               | 269/<br>700 | 64/<br>170   | 0,5/<br>6,0 | 0,1/<br>6,0    | 13,4/<br>24,0 | 13,4/<br>23,0 | 0,2/<br>3,0  | 0,0/<br>0,1 |

**Sexta**

|             |                                                          | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|----------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Crepe de curgete                                         | 152          | 36           | 0,6         | 0,1            | 5,4           | 1,3           | 1,5          | 0,1         |
| Carne       | Frango frito ao limão COM Esparguete <sup>1,3</sup>      | 917          | 219          | 9,3         | 1,6            | 15,7          | 0,7           | 17,5         | 0,4         |
| Pescado     | Perca assada COM Batata corada <sup>4</sup>              | 467          | 111          | 4,2         | 0,6            | 8,8           | 0,7           | 9,1          | 0,5         |
| Vegetariana | Chili de vegetais COM Arroz branco <sup>1,10,12,13</sup> | 698          | 166          | 2,0         | 0,2            | 28,7          | 1,2           | 7,7          | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>         | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.**

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



**Colegio Saint Dominics**  
**Restaurante cantina**  
**Semana 8 de 19 a 23 de outubro de 2026**  
**Almoço**

**Segunda**

|             |                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de couve-flor                               | 167        | 40           | 0,6         | 0,1            | 5,6       | 2,1           | 2,0          | 0,1        |
| Carne       | Empadão de arroz com carne de vitela <sup>7</sup> | 965        | 230          | 10,5        | 4,2            | 19,5      | 0,3           | 14,2         | 0,3        |
| Pescado     | Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>               | 478        | 114          | 4,2         | 0,9            | 7,7       | 0,8           | 11,1         | 0,9        |
| Vegetariana | Carbonara de legumes <sup>1,3,6,7</sup>           | 470        | 112          | 4,1         | 1,7            | 13,1      | 1,9           | 4,3          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|             |                                                                       | VE<br>(kJ)  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                                  | 170         | 40           | 0,7         | 0,1            | 6,3           | 2,2           | 1,2          | 0,1         |
| Carne       | Carbonara de Perú <sup>1,3,7</sup>                                    | 557         | 132          | 4,8         | 2,1            | 10,9          | 0,6           | 10,8         | 0,4         |
| Pescado     | Medalhães de pescada estufados COM Puré de batata <sup>4,6,7,12</sup> | 858         | 203          | 3,0         | 1,1            | 32,3          | 1,0           | 10,0         | 0,3         |
| Vegetariana | Jardineira de legumes COM Arroz branco <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>    | 557         | 133          | 5,8         | 0,7            | 14,1          | 1,2           | 4,8          | 0,4         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ logurte <sup>7,8,12</sup>                             | 269/<br>307 | 64/<br>73    | 0,5/<br>1,5 | 0,1/<br>1,0    | 13,4/<br>10,0 | 13,4/<br>10,0 | 0,2/<br>3,7  | 0,0/<br>0,1 |

**Quarta**

|             |                                                            | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de abóbora e coentros                                | 165          | 39           | 0,6         | 0,1            | 6,8           | 2,5           | 1,0          | 0,1         |
| Carne       | Rolo de carne misto COM Arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup> | 653          | 156          | 6,9         | 2,9            | 14,8          | 1,6           | 8,1          | 0,8         |
| Pescado     | Filete de tilápia assado COM Batata corada <sup>4</sup>    | 336          | 103          | 2,3         | 0,3            | 8,0           | 0,7           | 6,2          | 0,2         |
| Vegetariana | Quiche de espinafres <sup>1,3,6,7</sup>                    | 432          | 111          | 10,8        | 5,2            | 6,1           | 0,8           | 7,2          | 0,6         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>           | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Quinta**

|             |                                                                   | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Canja de galinha <sup>1,3,6,10</sup>                              | 970          | 229          | 2,2          | 0,5            | 33,8          | 1,1           | 17,3         | 0,6         |
| Carne       | Entrecosto assado COM couscous e legumes <sup>1,6,10</sup>        | 748          | 179          | 8,7          | 2,5            | 12,4          | 1,0           | 12,3         | 0,3         |
| Pescado     | Saladinha de pescada com batata, ervilha e cenoura <sup>3,4</sup> | 395          | 94           | 2,6          | 0,6            | 7,8           | 0,7           | 9,3          | 0,2         |
| Vegetariana | Wrap de ervilhas COM Salada Russa <sup>1,3,9,10,11</sup>          | 669          | 159          | 4,0          | 0,4            | 24,3          | 1,1           | 5,3          | 0,5         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Bolo de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>         | 269/<br>1519 | 64/<br>361   | 0,5/<br>12,5 | 0,1/<br>3,3    | 13,4/<br>54,0 | 13,4/<br>21,3 | 0,2/<br>6,7  | 0,0/<br>0,2 |

**Sexta**

|             |                                                            | VE<br>(kJ)   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Sopa        | Creme de curgete                                           | 152          | 36           | 0,6         | 0,1            | 5,4           | 1,3           | 1,5          | 0,1         |
| Carne       | Fricassé de frango COM Massa espiral <sup>1,3,6,10</sup>   | 776          | 184          | 4,8         | 0,6            | 17,9          | 0,9           | 16,6         | 0,3         |
| Pescado     | Arroz de lulas à valenciana <sup>14</sup>                  | 447          | 106          | 1,5         | 0,2            | 15,4          | 1,4           | 7,2          | 0,3         |
| Vegetariana | Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup> | 977          | 232          | 2,5         | 0,4            | 25,4          | 6,5           | 22,9         | 0,2         |
| Sobremesa   | Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>           | 269/<br>1620 | 64/<br>381   | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0    | 13,4/<br>85,9 | 13,4/<br>85,3 | 0,2/<br>9,2  | 0,0/<br>3,2 |

**Todas as refeições terão disponíveis legumes e saladas diversas.**

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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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