



Residência de Estudantes Semana de 15 a 19 de setembro de 2025 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	445	106	4,3	0,7	14,0	2,2	1,9	0,5
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete ^{1,3,6,7,10,12}	517	122	2,8	0,4	20,4	1,4	3,4	0,2
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	197	46	1,8	0,0	5,8	0,0	3,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	509	120	1,7	0,9	19,8	7,6	5,6	0,6
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Sopa de feijão branco e nabo (cebola e agrião) ^{7,12}	287	68	1,6	0,3	9,0	0,7	2,8	0,3
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura) ⁴	618	147	3,8	0,5	17,2	0,6	10,7	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) com abóbora ^{7,12}	162	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	1044	249	10,2	3,4	24,0	1,7	14,7	0,2
Salada	Cenoura, milho e pimento	243	58	1,7	0,0	5,6	2,0	4,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	342	80	0,3	0,2	15,2	9,3	3,6	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Sopa de repolho e nabo, tomate e beringela ^{7,12}	159	38	1,5	0,2	4,7	0,9	0,8	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	536	128	5,3	0,9	11,2	0,2	8,8	1,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	88	21	0,3	0,0	2,9	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	293	69	0,5	0,2	13,4	3,9	2,4	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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



Residência de Estudantes Semana de 22 a 26 de setembro de 2025 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (nabo e cebola) ^{7,12}	253	60	1,6	0,3	7,9	0,6	2,2	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	893	211	2,9	0,4	37,8	0,9	7,9	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e curgete	91	22	0,1	0,0	3,0	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico (alho francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	258	61	1,9	0,3	8,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Massa de aves gratinada no forno (frango e peru, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	828	196	5,9	2,5	17,4	1,1	17,9	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	548	129	1,3	0,7	24,5	10,7	4,3	0,3
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	908	214	2,2	0,5	30,3	2,1	17,5	1,0
Prato	Filete de perca em molho de tomate no forno com arroz de açafrão ⁴	777	184	4,6	0,7	23,1	1,0	12,4	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e pepino	233	55	0,3	0,0	8,9	1,5	3,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Iogurte sólido de aromas com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	566	134	3,0	1,0	21,4	9,2	4,5	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	178	42	1,6	0,3	5,1	0,5	1,2	0,1
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com puré de batata ^{7,12}	531	127	6,9	2,2	6,4	0,5	9,6	0,2
Salada	Couve roxa, milho e feijão-verde	93	22	1,5	0,0	1,5	0,0	1,7	57,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	434	102	1,4	0,7	17,5	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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



Residência de Estudantes Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de cenoura e beterraba (curgete, couve-flor)	102	24	1,1	0,2	2,6	1,3	0,6	0,1
Prato	Ovo mexido com massa colorida (massa cotovelinhos, milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	749	178	6,5	1,5	19,2	1,9	9,7	0,5
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Creme de repolho, abóbora, cenoura e cebola ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,2	0,8	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada em cebolada com batata aos cubos no forno ^{4,5,6}	512	123	5,1	0,5	11,1	0,1	7,9	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3
Ceia Kit	logurte líquido com queque de laranja ⁷	222	52	0,2	0,2	9,0	9,0	3,1	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura (cebola e tomate)	95	23	1,5	0,2	1,7	1,3	0,7	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	823	196	7,6	2,5	17,1	1,0	15,0	0,2
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo (cenoura, cebola e espinafres) ^{7,12}	239	57	1,6	0,2	7,7	0,8	2,4	0,2
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno) ^{1,4,5,6,7}	856	206	14,3	2,6	11,6	0,2	7,5	0,2
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	107	25	0,1	0,0	3,3	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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



Residência de Estudantes Semana de 6 a 10 de outubro de 2025 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora) ^{7,12}	163	39	1,6	0,2	4,5	0,7	1,1	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	935	222	5,9	0,8	31,8	0,9	9,8	0,8
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de ervilhas (alho-francês, cenoura, couve-flor) ^{7,12}	409	97	3,4	0,5	13,0	1,2	2,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com molho de tomate e esparguete ^{1,6,10,12}	886	212	9,4	3,2	21,3	2,1	9,8	0,7
Salada	Alface, pepino e ervilhas	227	54	0,4	0,0	8,2	0,4	4,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão branco com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	445	106	4,3	0,7	14,0	2,2	1,9	0,5
Prato	Filete de abrótea em cebolada no forno com arroz de açafrão ⁴	749	178	3,9	0,6	23,2	1,0	12,3	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	127	30	2,4	0,0	1,8	1,6	2,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral ^{1,3}	872	207	4,7	0,9	24,7	1,0	15,9	0,4
Salada	Alface, milho e tomate	222	53	1,6	0,0	4,7	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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, ¹³Tremço, 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



Residência de Estudantes Semana de 13 a 17 de outubro de 2025 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	548	129	1,3	0,7	24,5	10,7	4,3	0,3
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	159	38	1,4	0,2	4,6	0,6	1,0	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	1044	249	10,2	3,4	24,0	1,7	14,7	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	233	55	0,2	0,0	9,1	1,9	3,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de repolho com agrião, tomate e beringela ^{7,12}	153	36	1,3	0,2	4,5	0,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com arroz de feijão vermelho ⁴	761	181	4,0	0,6	23,8	0,5	12,2	0,3
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Peito de frango assado no forno com puré de batata ^{7,12}	358	85	1,8	0,4	6,3	0,6	10,3	0,2
Salada	Couve portuguesa cozida, feijão-verde e curgete	120	28	4,2	0,0	0,7	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aromas com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	671	160	6,2	3,5	20,2	7,7	4,8	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	324	77	2,9	0,5	9,4	1,2	2,2	0,3
Prato	Massa de atum gratinada no forno (atum estufado, massa macarronete e queijo) ^{1,4,6,7,10}	1183	282	13,8	4,1	22,5	1,8	16,5	1,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	297	70	1,2	0,1	13,4	4,4	1,3	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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



Residência de Estudantes Semana de 20 a 24 de outubro de 2025 Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de pessego ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	957	228	9,3	1,2	26,7	1,2	8,7	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	223	53	3,9	0,0	3,7	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Sopa	Crema de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	168	40	2,0	0,3	5,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Massa de aves gratinada no forno(frango e peru, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	727	173	6,3	2,2	14,0	1,3	14,7	0,3
Salada	Alface, couve roxa e pimento	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia Kit	Iogurte líquido de aromas com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	552	131	4,5	2,5	17,9	7,3	4,2	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,7	0,8	18,2	4,1	5,4	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora) ^{7,12}	163	39	1,6	0,2	4,5	0,7	1,1	0,2
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	1012	241	7,1	2,0	29,6	1,0	13,3	1,6
Salada	Brócolos, feijão-verde e milho	220	52	3,5	0,0	2,9	0,4	4,4	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de couve lombarda com favas (curgete, cenoura e cebola) ^{7,12}	382	91	3,3	0,5	10,9	1,4	2,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,12}	513	122	2,7	0,5	20,9	0,7	2,9	0,2
Salada	Cenoura, tomate e ervilhas	200	47	0,2	0,0	7,9	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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 rijas, 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



Residência de Estudantes Semana de 27 a 31 de outubro de 2025 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	378	89	1,4	0,7	15,1	6,0	3,9	0,2
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) com ovos mexidos ^{7,12}	377	90	3,7	0,6	10,8	1,8	2,2	0,4
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	774	184	6,6	1,6	19,9	1,9	10,0	0,4
Salada	Incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	509	120	1,7	0,9	19,8	7,6	5,6	0,6
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarrino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	234	56	1,5	0,2	7,8	0,5	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada assados em molho de tomate com arroz de açafrão ⁴	771	183	6,4	1,0	20,2	1,1	10,8	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	0,9	12,8	0,6	3,9	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,2	4,0	4,7	0,3
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	173	41	1,7	0,3	5,3	0,6	0,8	0,2
Prato	Rancho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	770	183	4,7	1,2	22,4	1,7	11,7	0,2
Salada	Incorporado no prato	140	33	6,1	0,0	0,1	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	342	80	0,3	0,2	15,2	9,3	3,6	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	618	147	6,1	3,4	18,1	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	565	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	230	54	0,4	0,1	6,2	0,3	6,3	0,2
Prato	Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	471	112	3,3	0,7	13,3	0,8	6,7	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	434	102	1,4	0,7	17,5	9,1	4,7	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

*o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor

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, ¹³Tremço, 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