



Residências de Estudantes Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola) ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,9	1,1	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	1041	248	10,2	3,4	23,9	1,7	14,7	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	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 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	Filetes de abrótea em cebolada no forno com arroz de ervilhas ⁴	709	168	5,4	0,8	19,4	0,6	10,3	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
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 manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	2,2	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 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 couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	162	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Peito de peru fatiado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	758	179	3,4	0,6	18,8	1,5	17,9	0,3
Salada	Couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	0,0
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
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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	249	59	1,6	0,3	7,7	0,7	2,3	0,2
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	597	143	6,8	1,1	14,4	0,3	5,9	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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
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	0,3
Lanche	"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 26 a 30 de janeiro de 2026

		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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	154	37	1,4	0,2	4,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	870	207	8,4	1,1	24,0	1,3	8,3	0,7
Salada	Beterraba, curgete e milho	170	40	1,0	0,0	4,0	1,1	3,2	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									
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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	559	134	8,5	2,7	5,1	0,5	8,8	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	297	70	1,5	0,8	10,4	1,6	3,6	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	258	61	1,9	0,3	8,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Filete de cavala em conserva em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	988	235	10,4	1,2	21,1	1,5	13,9	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido com queque de laranja ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,12}	513	122	3,0	0,5	21,4	0,3	2,1	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	111	27	0,3	0,0	3,4	2,0	1,4	0,0
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									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"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 2 a 6 de fevereiro de 2026

		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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	399	95	4,4	0,6	11,5	1,7	1,9	0,4
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas, pimento) ^{1,3,6,10}	737	175	5,3	1,5	20,3	1,9	10,2	0,4
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
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	Canja de galinha ^{1,6,10}	908	214	2,2	0,5	30,3	2,1	17,5	1,0
Prato	Filete de perca estufado em molho de tomate com arroz branco ⁴	733	174	5,9	0,9	19,6	0,6	10,3	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
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
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	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}	508	120	1,4	0,7	21,7	7,4	4,6	0,3
Sopa	Sopa de feijão catarrino, abóbora, nabo e couve lombarda ^{7,12}	246	59	1,6	0,2	8,2	0,5	2,4	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral ^{1,6,10}	877	208	4,8	0,9	24,0	1,8	16,6	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	445	105	0,4	0,2	20,2	8,4	4,3	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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	Crema de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,4	0,6	1,0	0,2
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	459	110	5,7	0,9	8,1	0,6	5,8	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
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 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
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"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 9 a 13 de fevereiro de 2026

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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 repolho, nabo e curgete ^{7,12}	152	36	1,4	0,2	4,5	0,7	0,9	0,3
Prato	Bolonhesa de carne picada com oregãos ^{1,6,10}	1044	248	10,2	3,4	23,9	1,7	14,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e curgete	427	103	8,8	1,3	3,4	0,9	1,5	0,4
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	5,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarrino ⁴	809	193	4,4	0,7	24,2	0,5	13,0	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 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	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	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}	566	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 alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	280	67	1,8	0,3	8,8	0,7	2,6	0,1
Prato	Peito de frango com cogumelos e puré de batata ^{7,12}	342	81	1,6	0,4	5,8	0,5	10,3	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aroma 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		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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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	Crema 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	Filete de cavala em conserva estufado com molho de tomate e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	1094	260	10,6	1,4	28,3	2,3	12,2	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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		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	0,3
Lanche	"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 16 a 20 de fevereiro de 2026

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço								
Lanche								
Sopa								
Prato								
Salada								
Sobremesa								
Ceia Kit								

Carnaval

Terça

Pequeno almoço								
Lanche								
Sopa								
Prato								
Salada								
Sobremesa								
Ceia Kit								

Carnaval

Quarta

Pequeno almoço								
Lanche								
Sopa								
Prato								
Salada								
Sobremesa								
Ceia Kit								

Carnaval

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	388	92	3,6	0,6	12,3	1,5	1,8	0,4
Prato	886	212	9,4	3,2	21,3	2,1	9,8	0,7
Salada	183	43	1,2	0,1	4,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	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	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,3
Lanche								

"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 23 a 27 de fevereiro de 2026

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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	120	1,4	0,7	21,7	7,4	4,6	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete ^{7,12}	150	36	1,6	0,2	4,3	0,7	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	838	198	2,7	0,4	35,5	1,0	7,4	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	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 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	Creme de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	39	1,5	0,2	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete ^{1,6,10}	807	191	4,3	0,8	21,8	1,6	15,8	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	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}	566	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}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	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 paloco no forno com arroz de tomate ⁴	691	164	3,7	0,6	20,8	0,7	11,5	0,2
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	logurte 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		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	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	153	37	1,4	0,2	4,3	0,5	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) ^{1,6,10}	853	203	6,8	2,3	20,0	1,1	15,2	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	118	28	0,4	0,0	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	542	129	4,5	2,8	17,7	9,3	4,2	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 ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"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 2 a 6 de março de 2026

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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	157	38	1,5	0,2	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	988	235	10,4	1,2	21,1	1,5	13,9	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	197	46	1,8	0,0	5,8	0,0	3,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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 queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	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 feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda ^{7,12}	246	59	1,6	0,2	8,2	0,5	2,4	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com puré de batata ^{7,12}	359	85	2,4	0,5	6,7	0,6	8,8	0,2
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,5
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 manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	2,2	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 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	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,4	0,6	1,0	0,2
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos com arroz ⁴	764	181	4,5	0,7	22,5	0,5	12,3	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	164	39	1,5	0,2	5,1	0,8	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa espiral ^{1,6,10}	1009	240	11,1	3,4	18,4	1,4	16,1	0,3
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	111	26	0,1	0,0	3,3	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	0,3
Lanche	"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 9 a 13 de março de 2026

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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 couve branca com cenoura (alho-francês e abóbora) ^{7,12}	157	37	1,4	0,2	5,0	0,7	0,9	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno 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	Salada de beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	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 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 manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de couve-lombarda (abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	162	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado com massa espiral ^{1,6,10,12}	961	228	9,2	3,2	23,7	2,0	12,1	0,5
Salada	Couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	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 doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	297	70	1,5	0,8	10,4	1,6	3,6	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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	249	59	1,6	0,3	7,7	0,7	2,3	0,2
Prato	Empadão de salmão ^{3,4,7,12}	613	147	10,2	1,9	6,7	0,5	6,6	0,1
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte sólido com queque de laranja ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	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 queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	166	39	1,9	0,2	4,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Perna de frango com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	807	191	4,3	0,8	21,8	1,6	15,8	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	214	50	2,1	0,0	5,6	1,1	3,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	0,3
Lanche	"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 16 a 20 de março de 2026

		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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	154	37	1,4	0,2	4,5	0,6	0,9	0,2
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	Beterraba, curgete e milho	170	40	1,0	0,0	4,0	1,1	3,2	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
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	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	559	134	8,5	2,7	5,1	0,5	8,8	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
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
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	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}	508	120	1,4	0,7	21,7	7,4	4,6	0,3
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	258	61	1,9	0,3	8,1	0,8	2,2	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de cenoura ⁴	708	168	4,1	0,6	21,0	0,8	11,3	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	445	105	0,4	0,2	20,2	8,4	4,3	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,10,12}	913	218	8,5	3,6	22,9	2,0	11,7	0,9
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	111	27	0,3	0,0	3,4	2,0	1,4	0,0
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
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"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 23 a 27 de março de 2026

		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}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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 feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	399	95	4,4	0,6	11,5	1,7	1,9	0,4
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	918	217	2,9	0,4	38,9	0,7	8,4	0,4
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	99	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,6
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	164	39	1,5	0,2	5,1	0,8	0,9	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,3,6}	739	175	4,4	1,1	21,3	0,9	12,7	0,3
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	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 lentilhas e abóbora (cenoura, cebola) ^{7,12}	313	75	2,0	0,3	10,4	1,0	2,9	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com arroz colorido ⁴	653	155	3,8	0,5	17,9	0,4	11,9	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aroma 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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	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-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete ^{7,12}	164	39	2,0	0,2	4,7	0,5	1,0	0,1
Prato	Perna de frango com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	807	191	4,3	0,8	21,8	1,6	15,8	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	214	50	2,1	0,0	5,6	1,1	3,6	0,3
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	0,3
Lanche	"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