

#### Semana de 3 a 7 de outubro de 2022

				Líp. (g)	AGS (g)	Αç. (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura	75,8	1,4	0,2	4,9	0,1	
2ª feira	Prato	Massada (Massa tricolor) de Ovo e Grão <sup>1,3</sup>	254,6	12,4	2,5	2,0	0,4	
	Hortícolas	Salada de Couve-roxa e Pepino	6,4	0,1	0,0	0,7	0,0	
	Sobremesa	Banana/Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Fiambre logurte de aromas <sup>1,6,7</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0	
	Sopa	Sopa de Couve coração	66,2	1,2	0,1	3,2	0,1	
	Prato	Feijoada à Lavrador com Arroz branco <sup>6</sup>	404,3	6,5	1,1	1,4	0,2	
3ª feira	Hortícolas	Couve cozida	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Melão/Melancia	14,3	0,1	0,0	2,7	0,0	
	Lanche	Leite com Cereais de Milho não açucarados e Banana <sup>7</sup>	202,2	3,6	1,9	14,3	0,7	
	Sopa							
	Prato							
4ª feira	Hortícolas	Feriado						
	Sobremesa							
	Lanche							
	Sopa	Sopa de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1	
	Prato	Peru guisado com Milho e Massa espiral¹	307,6	6,6	1,1	3,4	0,4	
5° feira	Hortícolas	Salada de Alface	3,5	0,1	0,0	0,8	0,0	
	Sobremesa	Pera/Tangerina	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	Bolacha Torrada com logurte e Tangerina <sup>1,7,12</sup>	247,8	7,0	3,6	9,2	0,5	
	Sopa	Creme de Brócolos	68,8	1,4	0,2	2,7	0,1	
6ª feira	Prato	Arroz de Salmão e Ervilhas à Valenciana⁴	363,7	22,7	3,3	0,9	0,3	
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0	
	Sobremesa	Maça/Banana	46,1	0,4	0,1	9,6	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Compota e Leite simples <sup>1,7</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9	
O fornecimento do lanche abrange as crianças do pré-escolar a usufruir do serviço de prolongamento.								

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: <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 e <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA. Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível. Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários. A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





### Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

				Líp. (g)	AGS (g)	Αç. (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de Cenoura	72,5	1,2	0,2	4,4	0,1	
	Prato	Salada (quente) de Batata, Feijão-verde, Atum e Ovo³,⁴	355,6	19,7	2,3	2,2	1,2	
2ª feira	Hortícolas	Salada de Couve-roxa e Cenoura	8,9	0,0	0,0	1,2	0,0	
	Sobremesa	Banana/Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Queijo e Laranja <sup>1,7</sup>	185,9	3,3	1,6	5,8	0,9	
	Sopa	Sopa de Couve-flor	70,8	1,2	0,2	3,9	0,1	
	Prato	Frango assado com Arroz de Cenoura	313,6	7,0	1,1	1,9	0,3	
3ª feira	Hortícolas	Couve e Cenoura salteadas	13,7	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Pera cozida com Canela/ Pera	29,6	0,3	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	logurte com Flocos de Aveia e Banana <sup>1,7</sup>	168,4	3,3	1,5	15,9	0,3	
	Sopa	Creme de Grão de Bico	67,6	1,5	0,2	1,7	0,1	
	Prato	Bolonhesa de Lentilhas (massa esparguete) <sup>1</sup>	255,0	6,1	0,9	4,0	0,2	
4ª feira	Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	4,7	0,1	0,0	0,9	0,0	
	Sobremesa	Tangerina/ Laranja	25,3	0,1	0,0	5,0	0,0	
	Lanche	Pão de Centeio com Compota e Leite simples <sup>1,7</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9	
	Sopa	Creme de Alho-francês	70,3	1,3	0,1	3,5	0,1	
	Prato	Massada (massa cotovelo) de Pescada com Ervilhas e Milho <sup>1,4</sup>	315,7	7,9	1,2	2,6	0,4	
	Hortícolas	Salada de Pepino	3,1	0,1	0,0	0,3	0,0	
	Sobremesa	Maça/Tangerina	46,1	0,4	0,1	9,6	0,0	
	Lanche	Bolachas Maria com Leite simples e Pera <sup>1,7,12</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5	
	Sopa	Sopa de Espinafres	74,8	1,4	0,2	3,9	0,2	
	Prato	Rancho (massa espiral)¹	380,9	8,5	1,3	5,0	0,4	
6ª feira	Hortícolas	Cenoura cozida	8,2	0,1	0,0	1,3	0,1	
	Sobremesa	Pera/Tangerina	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Manteiga de Amendoim e Maça <sup>1,5</sup>	225,1	7,4	1,3	4,8	0,6	
O fornecimento do lanche abrange as crianças do pré-escolar a usufruir do serviço de prolongamento.								

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: <sup>†</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>5</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 e <sup>14</sup>Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





## Semana de **17** a **21** de **outubro** de 2022

				Líp. (g)	AGS (g)	Αç. (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	73,4	1,2	0,2	3,9	0,2	
2ª feira	Prato	Cavala estufada com Cenoura e Massa esparguete <sup>1,4</sup>	379,0	14,3	2,3	3,5	1,6	
	Hortícolas	Salada de Couve roxa e Alface ripadas	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0	
	Sobremesa	Banana/Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Fiambre logurte de aromas <sup>1,6,7</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0	
	Sopa	Sopa de Repolho	76,1	1,4	0,2	4,9	0,1	
	Prato	Peru assado com Pimento e Arroz de Açafrão	286,7	7,0	1,1	1,9	0,3	
3ª feira	Hortícolas	Brócolos cozidos	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Gelatina Vegetal/ Fruta da época	51,0	0,0	0,0	12,0	0,1	
	Lanche	Leite com Cereais de Milho não açucarados e Banana <sup>7</sup>	202,2	3,6	1,9	14,3	0,3	
	Sopa	Creme de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1	
	Prato	Salada (quente) de Batata, Bacalhau e Cenoura⁴	270,0	6,7	0,9	1,7	2,7	
4ª feira	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0	
	Sobremesa	Tangerina/ Laranja	25,3	0,1	0,0	5,0	0,0	
	Lanche	Pão de Centeio com Manteiga de Amendoim e Pera <sup>1,5</sup>	225,1	7,4	1,3	4,8	0,5	
	Sopa	Creme de Couve e Feijão vermelho	80,5	1,2	0,1	2,9	0,1	
	Prato	Frittata de Couve-flor, Fiambre e Queijo com Arroz branco <sup>3,6,7</sup>	333,3	14,5	4,7	1,4	0,9	
5ª feira	Hortícolas	Cenoura ripada	8,2	0,0	1,4	0,2	0,0	
	Sobremesa	Pera/Banana	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	Bolacha Torrada com logurte e Maça <sup>1,7,12</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5	
	Sopa	Sopa de Penca	75,8	1,4	0,2	4,6	0,1	
6ª feira	Prato	Jardineira	283,2	8,6	2,1	4,1	0,4	
	Hortícolas	Couve cozida	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Maça/Laranja	46,1	0,4	0,1	9,6	0,1	
	Lanche	Pão de Mistura com Compota e Leite simples <sup>1,7</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9	
O fornecimento do lanche abrange as crianças do pré-escolar a usufruir do serviço de prolongamento.								

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: \*Cereais que contêm glúten,

2 crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 5 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Alpo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço e 14 Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





#### Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

				Líp. (g)	AGS (g)	Αç. (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de Feijão	77,8	1,3	0,2	1,5	0,1	
	Prato	Salada (quente) de Atum com Cenoura, Milho e Massa cotovelo <sup>1,4</sup>	366,1	14,1	1,1	2,6	1,1	
2ª feira	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0	
	Sobremesa	Pera/Maça	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Queijo e Tangerina <sup>1,7</sup>	185,9	3,3	1,6	5,8	0,9	
	Sopa	Sopa de Couve-flor	70,8	1,2	0,2	3,9	0,1	
	Prato	Frango estufado com Pimentos e Batata cozida	250,1	6,4	1,0	3,7	0,5	
3ª feira	Hortícolas	Brócolos cozidos	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Leite Creme <sup>3,7</sup> /Pudim Flan <sup>3,7</sup> /Fruta da época	135,8	4,7	1,7	14,9	0,1	
	Lanche	logurte com Flocos de Aveia e Banana <sup>1,7</sup>	168,4	3,3	1,5	15,4	0,3	
	Sopa	Creme de Repolho	76,1	1,4	0,2	4,9	0,1	
	Prato	Filete de Pescada assado com Arroz de Feijão⁴	310,1	7,0	1,0	2,6	0,6	
4ª feira	Hortícolas	Couve e Cenoura salteadas	13,7	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Banana/Pera	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0	
	Lanche	Pão de Centeio com Compota e Leite simples <sup>1,7</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9	
	Sopa	Sopa de Couve coração	75,8	1,4	0,2	4,9	0,1	
	Prato	Carne de Vaca estufada com Ervilhas e Massa tricolor¹	304,9	8,5	2,3	3,6	0,4	
5° feira	Hortícolas	Salada de Pepino	3,1	0,1	0,0	0,3	0,0	
	Sobremesa	Tangerina/ Laranja	25,3	0,1	0,0	5,0	0,0	
	Lanche	Bolachas Maria com Leite simples e Maça <sup>1,7,12</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5	
	Sopa	Creme de Cenoura	72,3	1,2	0,2	4,4	0,1	
6ª feira	Prato	Ovos mexidos com Cenoura e Arroz de Tomate <sup>3</sup>	305,7	12,2	2,5	2,3	0,6	
	Hortícolas	Salada de Alface	3,5	0,1	0,0	0,8	0,0	
	Sobremesa	Maça/Banana	46,1	0,4	0,1	9,6	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Manteiga de Amendoim e Pera <sup>1,5</sup>	225,1	7,4	1,3	4,8	0,6	
O fornecimento do lanche abrange as crianças do pré-escolar a usufruir do serviço de prolongamento.								

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: \*Cereais que contêm glúten,

2 crustáceos, \*Ovos, \*Peixes, \*Samendoins, \*Soja, \*Leite, \*Frutos de casca rija, \*Aipo, \*10\* Mostarda, \*15\* ementes de sésamo, \*12\* Dióxido de enxofre e sulfitos, \*13\* Tremoço e \*14\* Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





## Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

				Líp. (g)	AGS (g)	Αç. (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de Penca	75,8	1,4	0,2	4,6	0,1	
	Prato	Ovos cozidos com Ervilhas estufadas e Arroz branco <sup>3</sup>	373,7	13,3	2,6	3,2	0,6	
2ª feira	Hortícolas	Cenoura ripada	8,2	0,0	0,0	1,3	0,0	
	Sobremesa	Banana/Pera	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Fiambre e logurte de aromas <sup>1,6,7</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0	
	Sopa							
	Prato							
3ª feira	Hortícolas	Feriado						
	Sobremesa							
	Lanche							
	Sopa	Sopa de Feijão verde	70,0	1,3	0,2	3,7	0,1	
	Prato	Cubos de Porco estufados com Cenoura e Arroz de Açafrão	344,5	8,8	3,3	3,2	0,4	
4ª feira	Hortícolas	Salada de Pepino e Couve-roxa	6,4	0,1	0,0	0,7	0,0	
	Sobremesa	Uvas/Laranja	97,2	0,6	0,1	21,6	0,0	
	Lanche	Pão de Centeio com Manteiga de Amendoim e Banana <sup>1,5</sup>	225,1	7,4	1,3	7,8	0,6	
	Sopa	Creme de Brócolos e Abóbora	71,6	1,4	0,2	2,6	0,2	
	Prato	Salada salteada de Salmão, Ervilhas, Milho, Ovo e Massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	414,1	21,3	4,0	1,5	0,3	
5ª feira	Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	4,7	0,1	0,0	0,9	0,0	
	Sobremesa	Pera/Banana	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0	
	Lanche	Bolacha Torrada com logurte e Tangerina <sup>1,7,12</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5	
	Sopa	Sopa de Espinafres	74,8	1,4	0,2	3,9	0,2	
6ª feira	Prato	Peru estufado com Batata cozida	394,9	7,6	1,2	4,4	0,5	
	Hortícolas	Couve-flor cozida	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1	
	Sobremesa	Maça/Laranja	46,1	0,4	0,1	9,6	0,0	
	Lanche	Pão de Mistura com Compota e Leite simples <sup>1,7</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9	
O fornecimento do lanche abrange as crianças do pré-escolar a usufruir do serviço de prolongamento.								

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: \*Cereais que contêm glúten,

2 crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 5 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Alpo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço e 14 Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

