

# Ementa Vegetariana

Semana de 3 a 7 de outubro de 2022

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura	75,8	1,4	0,2	4,9	0,1
	Prato	Massada (Massa tricolor) de Cenoura e Grão <sup>13</sup>	268,6	6,2	1,0	4,4	0,2
	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 Creme vegetal e logurtevegetal <sup>16</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve coração	66,2	1,2	0,1	3,2	0,1
	Prato	Feijoada vegetariana com Arroz branco	440,6	5,9	0,9	2,6	0,1
	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	Bebida vegetal com Cereais de Milho não açucarados e Banana <sup>6</sup>	202,2	3,6	1,9	14,3	0,7
4ª feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
	Lanche						
5ª feira	Sopa	Sopa de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Feijão vermelho guisado com Milho e Massa espiral <sup>1</sup>	323,2	6,1	1,0	4,7	0,2
	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	Bolachas de Arroz com logurte vegetal e Tangerina <sup>6</sup>	247,8	7,0	3,6	9,2	0,5
6ª feira	Sopa	Creme de Brócolos	68,8	1,4	0,2	2,7	0,1
	Prato	Arroz de Cenoura e Ervilhas à Valenciana	295,5	7,9	0,9	2,3	0,2
	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 Bebida vegetal <sup>16</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. - Lipídios, 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.



# Ementa Vegetariana

Semana de **10 a 14 de outubro** de 2022

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês	70,3	1,3	0,1	3,5	0,1
	Prato	Massada (massa cotovelo) de Ervilhas e Milho <sup>1</sup>	268,6	6,9	1,0	4,4	0,2
	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	Pão de Mistura com Creme vegetal e Laranja <sup>1</sup>	185,9	3,3	1,6	5,8	0,9
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	70,8	1,2	0,2	3,9	0,1
	Prato	Feijão salteado com Arroz de Cenoura	328,9	6,0	0,9	3,7	0,2
	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 vegetal com Flocos de Aveia e Banana <sup>1,6</sup>	168,4	3,3	1,5	15,9	0,3
4ª feira	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
	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 Bebida vegetal <sup>1,6</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	72,5	1,2	0,2	4,4	0,1
	Prato	Salada (quente) de Batata, Feijão-verde e Feijão frade	215,4	5,4	0,9	2,6	0,1
	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	Bolachas de Arroz com Bebida vegetal e Pera <sup>6</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	74,8	1,4	0,2	3,9	0,2
	Prato	Rancho vegetariano (massa espiral) <sup>1</sup>	395,4	8,5	1,1	6,4	0,2
	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>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.



**BATATA**  
vem da terra  
rica em energia (hidratos de carbono)  
melhor altura para comprar: de abril a dezembro

# Ementa Vegetariana

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

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	73,4	1,2	0,2	3,9	0,2
	Prato	Ervilhas estufadas com Cenoura e Massa esparguete <sup>1</sup>	269,0	5,7	1,0	4,3	0,3
	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 Creme vegetal e logurte vegetal <sup>6</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Repolho	76,1	1,4	0,2	4,9	0,1
	Prato	Grão assado com Pimento e Arroz de Açafraão	314,3	7,1	1,0	2,4	0,2
	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	Bebida vegetal com Cereais de Milho não açucarados e Banana <sup>6</sup>	202,2	3,6	1,9	14,3	0,3
4ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Salada (quente) de Batata, Feijão frade e Cenoura	215,4	5,4	0,9	2,6	0,1
	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>15</sup>	225,1	7,4	1,3	4,8	0,5
5ª feira	Sopa	Creme de Couve e Feijão vermelho	80,5	1,2	0,1	2,9	0,1
	Prato	Feijão vermelho e Couve-flor salteados com Arroz branco	302,0	5,9	0,9	3,1	0,2
	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	Bolachas de Arroz com logurte vegetal e Maça <sup>17,12</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5
6ª feira	Sopa	Sopa de Penca	75,8	1,4	0,2	4,6	0,1
	Prato	Jardineira de Legumes	291,3	7,2	1,0	6,4	0,2
	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 Bebida vegetal <sup>6</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.



# Ementa Vegetariana

Semana de **24 a 28 de outubro** de 2022

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Feijão	77,8	1,3	0,2	1,5	0,1
	Prato	Salada (quente) de Ervilhas com Cenoura, Milho e Massa cotovelo <sup>1</sup>	335,0	7,1	1,1	2,8	0,1
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Pera/Maçã	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0
	Lanche	Pão de Mistura com Creme vegetal e Tangerina <sup>1</sup>	185,9	3,3	1,6	5,8	0,9
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	70,8	1,2	0,2	3,9	0,1
	Prato	Grão estufado com Pimentos e Batata cozida	238,5	5,7	0,8	4,4	0,3
	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	logurte vegetal com Flocos de Aveia e Banana <sup>1,6</sup>	168,4	3,3	1,5	15,4	0,3
4ª feira	Sopa	Creme de Repolho	76,1	1,4	0,2	4,9	0,1
	Prato	Brócolos assados com Feijão preto com Arroz de Feijão	333,0	7,9	1,1	3,6	0,3
	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 Bebida vegetal <sup>1,6</sup>	226,7	3,8	1,9	12,9	0,9
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve coração	75,8	1,4	0,2	4,9	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com Massa tricolor <sup>1</sup>	255,0	6,1	0,9	4,0	0,2
	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 de Arroz com Bebida vegetal e Maça <sup>6</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	72,3	1,2	0,2	4,4	0,1
	Prato	Feijão salteado com Cenoura e Arroz de Tomate	304,8	6,7	1,0	4,3	0,3
	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. - Lipídios, 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.



# Ementa Vegetariana

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

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Penca	75,8	1,4	0,2	4,6	0,1
	Prato	Couve-flor com Ervilhas estufadas e Arroz branco	308,6	6,0	0,9	3,9	0,3
	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 Creme vegetal e logurte vegetal <sup>1,6</sup>	228,3	3,3	1,5	13,7	1,0
3ª feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
	Lanche						
4ª feira	Sopa	Sopa de Feijão verde	70,0	1,3	0,2	3,7	0,1
	Prato	Feijão estufado com Cenoura e Arroz de Açafraão	308,6	6,0	0,9	3,9	0,3
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Brócolos e Abóbora	71,6	1,4	0,2	2,6	0,2
	Prato	Salada salteada de Ervilhas, Milho e Massa tricolor <sup>1</sup>	335,0	7,1	1,1	2,8	0,1
	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	Bolachas de Arroz com logurte vegetal e Tangerina <sup>6</sup>	247,8	7,0	3,6	21,1	0,5
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	74,8	1,4	0,2	3,9	0,2
	Prato	Grão estufado com Batata cozida	238,5	5,7	0,8	4,4	0,3
	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 Bebida vegetal <sup>1,6</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.



**IOGURTE**  
feito com leite  
rico em proteína

duas bactérias boas transformam o leite em iogurte