



Ementa

Semana de **30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023**

| | | | VE (kcal) | Líp. (g) | AGS (g) | Aç. (g) | Sal (g) |
|----------|------------|---|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Abóbora e Espinafres | 74,8 | 3,1 | 0,4 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Legumes (couve-flor e cenoura) à Brás ^{3/6} | 658,0 | 33,9 | 11,6 | 2,3 | 1,5 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho | 57,6 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta assada/Fruta da época (3 variedades) | 64,0 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | Feijão-verde | 107,0 | 3,3 | 0,5 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Salada (quente) de Atum e Feijão-frade (ovo e batata) ^{3,4} | 641,1 | 25,0 | 3,5 | 3,3 | 1,6 |
| | Hortícolas | Couve-flor e Cenoura cozidas | 9,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Abóbora e Espinafres | 74,8 | 3,1 | 0,4 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Salada de Peru (massa tricolor, peru, ovo, cenoura e ervilhas) ^{1,3} | 688,2 | 15,0 | 3,4 | 4,9 | 0,7 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho | 57,6 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta assada/Fruta da época (3 variedades) | 64,0 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,0 |
| 5ª feira | Sopa | Couve portuguesa e Feijão branco | 115,2 | 3,3 | 0,5 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de Frutos do Mar (pescada, camarão e berbigão) ^{4,14} | 472,6 | 5,8 | 0,8 | 1,9 | 1,0 |
| | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Pepino | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Alho-francês e Couve-flor | 62,5 | 3,4 | 0,5 | 4,3 | 0,4 |
| | Prato | Coxas de Frango assadas com Batata corada | 383,7 | 6,4 | 1,2 | 2,8 | 0,7 |
| | Hortícolas | Couve lombarda e couve branca salteadas | 16,8 | 0,2 | 0,1 | 2,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Pudim ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades) | 103,8 | 3,1 | 1,3 | 14,8 | 0,1 |



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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço e ¹⁴Moluscos.

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.

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.