

Ementa Vegetariana

Semana de 6 a 10 de março de 2023

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Seitan gratinado com Batata cozida ¹⁶					411,9	12,3	1,7	5,2	0,4
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate					7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Couve branca com Cenoura					51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Feijão estufado com cogumelos e Massa espiral ¹					498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Milho e Tomate					59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal/Fruta da época (3 variedades)					66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Empadão de Legumes (cogumelos, cenoura e brócolos)					294,2	4,2	0,9	8,6	0,5
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados					40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Caldo-verde					143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Couve e Lentilhas salteadas com Esparguete ¹					589,9	6,1	1,1	6,5	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Pepino					3,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Cogumelos grelhados com Arroz de Feijão					362,0	7,1	1,1	2,8	0,4
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos e Milho					43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



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, ¹³Tremoço 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.

Ementa Vegetariana

Semana de **13 a 17 de março de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com Massa espiral e Couve-flor ¹	506,2	13,9	2,0	7,0	0,5
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Grão e Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Brócolos assados com Arroz de Feijão	513,5	7,9	1,2	5,0	0,4
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Meia Desfeita de Grão e Tofu (Tofu, Batata e Grão) ⁶	483,3	11,7	1,6	4,7	0,2
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Cogumelos e Feijão branco salteados com Arroz de Açafrão	518,4	7,6	1,2	2,7	0,4
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Salada de Ervilhas e Feijão vermelho com Massa, Cenoura e Milho ¹	592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



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, ¹³Tremoço 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.

Ementa Vegetariana

Semana de **20 a 24 de março de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Abóbora com Massinhas ¹	122,0	4,3	0,6	3,3	0,3
	Prato	Feijão verde e feijão preto salteados com Arroz de Legumes (repolho e cenoura)	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Grão com Nabijas	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas e Batata cozida ^{1,6}	400,1	12,2	1,7	3,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,2	0,0	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Feijoada de Cogumelos com Arroz branco	626,6	9,4	1,4	4,9	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Espinafres e Grão salteados com Batata cozida	513,3	4,6	0,8	6,8	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Ervilhas estufadas com Esparguete ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



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, ¹³Tremoço 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.

Ementa Vegetariana

Semana de 27 a 31 de março 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	Salada de Tofu (massa tricolor, tofu, cenoura e ervilhas) ^{1,6}					592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	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	Lasanha de Espinafres ^{1,6}					446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Juliana (repolho, ervilhas e cenoura)					118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bolonesa de Lentilhas					552,2	7,9	1,3	8,8	0,3
	Hortícolas	Alface, Pimento e Tomate					5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Couve portuguesa e Feijão branco					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Risoto de Cogumelos e Ervilhas ⁸					582,3	18,0	2,0	2,7	0,2
	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	Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada					445,8	7,2	1,0	5,7	0,4
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas					16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



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, ¹³Tremoço 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.