

Ementa

Semana de 2 a 6 de outubro 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	Ovos mexidos com Arroz de cenoura ³	481,6	20,9	4,3	0,8	0,9
	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	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Salmão grelhado com Batata e Feijão verde cozidos ⁴	368,5	2,6	0,4	3,2	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de Açafrão	462,4	6,8	1,3	0,5	0,7
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
5ª feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Atum estufado com Massa tricolor ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	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



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

Semana de **9 a 13** de **outubro** 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 ovo (massa tricolor, ovo, cenoura e ervilhas) ^{1,3}	556,6	17,5	3,9	8,1	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Ameixa/Fruta da época (3 variedades)	68,4	0,3	0,0	13,3	0,2
3ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Couve-flor	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Chilli vegetariano de Feijão preto com Arroz branco	652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	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	Juliana (repolho, ervilhas e cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Rancho ^{1,6}	590,3	12,2	3,0	8,1	0,5
	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	Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Filetes de Pescada panados com Arroz de Feijão vermelho ⁴	477,1	10,6	1,4	2,1	0,8
	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	Couve portuguesa e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Perna de Peru assada 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, ¹³Trevoço 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

Semana de **16 a 20 de outubro de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Frittata de Couve-flor, Fiambre e Queijo com Arroz branco ^{3,6,7}	348,4	14,2	3,3	1,2	0,8
	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	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	458,2	11,2	2,0	3,3	7,2
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Peito de Frango estufado com Cogumelos e Esparguete ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Filete de Cavala no forno com Molho de limão e ervas e Salada Russa ⁴	462,8	6,8	1,0	4,5	0,9
	Hortícolas	Alface, Tomate e Couve-roxa	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Uvas/Fruta da época (3 variedades)	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
6ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Arroz de Pato tradicional ⁶	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	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

Semana de **23 a 27 de outubro** 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	Filetes de Pescada assado com Arroz de Cenoura ⁴	428,0	8,7	1,2	2,3	0,9
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Couve-flor com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Carne de Vaca estufada com Cenoura e Batata cozida	446,7	8,0	2,4	5,1	0,7
	Hortícolas	Alface, Tomate e Milho	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
4ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Atum à Bolonhesa ¹⁴	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Leite Creme ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades)	102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
5ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz de açafraão ⁷	501,7	8,7	1,5	2,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	9,1	0,0	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Caldo-verde	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Massada de Ovo cozido com Legumes (cenoura, couve e ervilhas) ^{1,3}	556,6	17,5	3,9	8,1	0,9
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	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.