

Ementa Vegetariana

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	Lasanha de Espinafres	446,0	14,8	2,3	7,2	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	Seitan no fomo com molho de limão e ervas aromáticas e Batata cozida ^{1,6}	400,1	12,2	1,7	3,4	0,4
	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	Espinafres e Grão salteados com Arroz de açafrão	626,6	9,4	1,4	4,9	0,5
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal/ 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	Ervilhas estufadas com Massa tricolor ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	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



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 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 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	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 vegetariano ¹	539,1	9,5	1,3	7,7	0,2
	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	Risoto de Cogumelos e Feijão vermelho 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	Couve portuguesa e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	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	Gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	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, 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 **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	Couve-flor assada com Feijão vermelho e Arroz de Cenoura	472,8	7,7	1,1	3,7	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	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Hambúrguer de Grão e Legumes com Batata a murro ¹	651,8	13,1	1,8	9,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
4ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Esparguete ¹	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	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	Seitan no forno com Molho de limão e ervas e Salada Russa ^{1,6}	500,0	13,9	2,0	5,1	0,4
	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	Empadão de Arroz e Legumes	378,7	6,9	1,0	4,1	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 Vegetariana

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	Tofu no forno com Arroz de cenoura ⁶					427,1	15,2	2,1	3,4	0,4
	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
3ª feira	Sopa	Couve-flor com Cenoura					51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Ervilhas estufada com Cenoura e Batata cozida					498,2	12,9	2,0	6,3	0,5
	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	Esparguete vegetariana à Bolonhesa ¹					375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)					63,5	0,1	0,0	13,8	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 Cogumelos com Arroz de açafrão ^{6,7}					536,8	22,0	2,9	2,7	0,5
	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 (sem chouriço)					143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Massada de Feijão com Legumes (cenoura, couve e ervilhas) ¹					650,9	6,6	1,2	11,5	0,5
	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.