

Ementa

Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	465,0	19,5	4,0	0,9	0,8
	Hortícolas	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	641,1	25,0	3,5	3,3	1,6
	Hortícolas	9,2	0,0	0,0	1,2	0,2
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	688,2	15,0	3,4	4,9	0,7
	Hortícolas	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
5ª feira	Sopa	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	472,6	5,8	0,8	1,9	1,0
	Hortícolas	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	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, 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 **12 a 16 de dezembro de 2022**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Couve-branca					68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Perna de Peru assada com Arroz de Cenoura					460,2	14,1	3,9	0,8	0,7
	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	Creme de Ervilhas e Couve-flor					134,0	3,5	0,5	3,5	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	Juliana (repolho, ervilhas e cenoura)					118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Chilli vegetariano de Feijão preto com Arroz branco					652,1	10,1	1,5	6,8	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	Creme de Cenoura e Espinafres					99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Maruca no forno com Molho de limão e ervas e Salada Russa ⁴					462,8	6,8	1,0	4,5	0,9
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos					13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Agrião					87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Rancho (porco e vaca) ^{1,6}					590,3	12,2	3,0	8,1	0,5
	Hortícolas	Alface, Tomate e Couve-roxa					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



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 **19 a 23** de dezembro de 2022

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª 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
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Carne de Vaca estufada com Cenoura e Massa espiral ¹					543,3	9,5	2,7	4,8	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	Cavala no forno com Batata a murro ⁴					383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	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	Couve-flor com Cenoura					51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Filetes de Pescada fritos com Arroz de Feijão ^{1,3,4}					477,0	10,6	1,4	2,1	0,8
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura 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



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 **26 a 30 de dezembro** de 2022

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ¹	514,2	13,1	4,9	3,9	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	Juliana (repolho, ervilhas e cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Carapau assado com cebola e Puré de Batata ^{6,12}					
	Hortícolas	Repolho, Beringela 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
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora com Feijão-verde	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Arroz de Pato no forno à antiga ⁶	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ripada	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
5ª feira	Sopa	Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau com Broa ^{3,4}	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina de Fruta/Fruta da época (3 variedades)	73,4	0,1	0,0	15,5	0,1
6ª feira	Sopa	Couve lombarda com Cenoura	55,7	3,3	0,5	3,7	0,2
	Prato	Peru estufado com Ervilhas e Massa tricolor ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	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



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.

