

Ementa Vegetariana

Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda				
	Prato	Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Arroz de Milho				
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
3ª feira	Sopa	Feijão-verde				
	Prato	Salada (quente) de Feijão-frade com Batata e Feijão verde				
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidas				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres				
	Prato	Salada de Tofu (massa tricolor, tofu, cenoura e ervilhas) ^{1,6}				
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho				
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)				
5ª feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Couve-flor				
	Prato	Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada				
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				



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 **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	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	Creme de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	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/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	Seitan no fomo com Molho de limão e ervas e Salada Russa ^{1,6}	500,0	13,9	2,0	5,1	0,4
	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 vegetariano	538,2	9,5	1,3	7,6	0,2
	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 Vegetariana

Semana de **19 a 23 de dezembro de 2022**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Couve-flor com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Almôndegas de lentilhas com Batata cozida ¹	638,1	12,4	1,8	14,8	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
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Ervilhas estufada com Cenoura e Massa espiral ¹	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	Tofu no forno com Batata a murro ⁶	427,1	15,2	2,1	3,4	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
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	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.

Ementa Vegetariana

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 vegetariano (soja) à Bolonhesa ^{1,6}	375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	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	Brócolos assados com Grão e Puré de Batata ^{6,12}	440,0	4,9	1,0	7,9	0,4
	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	Risoto de Ervilhas e Cogumelos ⁸	582,3	18,0	2,0	2,7	0,2
	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	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	Gelatina vegetal 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	Feijão e Cenoura estufados e Massa tricolor ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	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.