

Ementa

Semana de **6 a 10 de fevereiro 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	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
3ª feira	Sopa	Couve-branca	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	458,2	11,2	2,0	3,3	7,2
	Hortícolas	Brócolos cozidos 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	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
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Maruca no fomo 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	Feijão-Verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	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, 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 **13 a 17 de fevereiro de 2023**

		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	Filetes de Pescada fritos com Arroz de ervilhas					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
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	Couve-flor 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.

Ementa

Semana de **20 a 24 de fevereiro de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª 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
3ª feira	Sopa	Carnaval					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª 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
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.

Ementa

Semana de **27 de fevereiro a 3 de março de 2023**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Salmão no forno com Puré de batata ^{4,7,12}					395,4	5,9	1,1	6,5	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Pudim ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades)					103,8	3,1	1,3	14,8	0,1
3ª feira	Sopa	Agridão					87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Febras de Porco grelhadas c/ Molho de Cogumelos e Arroz branco					512,1	8,3	1,4	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Milho					58,5	0,8	0,1	0,5	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 vermelho					109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Salada (quente) de Atum e Feijão-frade (ovo e batata) ^{3,4}					641,1	25,0	3,5	3,3	1,6
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Frango estufado com Cenoura e Esparguete ¹					505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Couve branca e Cenoura salteadas					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
6ª 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 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.