

Ementa

Semana de **3 a 7 de abril** de 2023

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	348,4	14,2	3,3	1,2	0,8
	Hortícolas	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	458,2	11,2	2,0	3,3	7,2
	Hortícolas	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	460,2	14,1	3,9	0,8	0,7
	Hortícolas	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	462,8	6,8	1,0	4,5	0,9
	Hortícolas	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa					
	Prato					
	Hortícolas					
	Sobremesa					



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 **10 a 14 de abril 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	Cavala no forno com Arroz de Ervilhas ^{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 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	Filetes de Pescada fritos com Batata assada 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 açafrão 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 feijão verm.) ^{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 **17 a 21 de abril de 2023**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	Hortícolas	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	374,2	5,2	0,7	4,3	0,9
	Hortícolas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	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	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
5ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	73,4	0,1	0,0	15,5	0,1
6ª feira	Sopa	55,7	3,3	0,5	3,7	0,2
	Prato	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	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 **24 a 28 de abril de 2023**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	482,7	14,1	4,8	4,5	0,7
	Hortícolas	6,7	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa					
	Prato					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª feira	Sopa	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	395,4	5,9	1,1	6,5	0,9
	Hortícolas	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	103,8	3,1	1,3	14,8	0,1
6ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	535,8	22,3	3,0	4,3	0,5
	Hortícolas	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	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.