

Ementa Vegetariana

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

		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 Ervilhas e Arroz Branco					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 ¹					651,8	13,1	1,8	9,4	0,4
	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					111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Repolho, Cogumelos e Feijão salteados com Arroz de Cenoura					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	Rancho vegetariano					538,2	9,5	1,3	7,6	0,2
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos					13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Feriado									
	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.

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	Almôndegas de lentilhas com Arroz de Ervilhas 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 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	Feijão Vermelho estufado 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 assada ⁶	427,1	15,2	2,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal/Fruta da época (3 variedades)	73,4	0,1	0,0	15,5	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	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.

Semana de **17 a 21 de abril** de 2023

			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 Batata cozida	440,0	4,9	1,0	7,9	0,4
	Hortícolas	Repolho, Curgete 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.

Semana de **24 a 28 de abril 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	Salada russa com Grão	510,5	2,8	0,5	7,0	0,4
	Hortícolas	Tomate e Pepino	6,7	0,1	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	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª feira	Sopa	Feijão-Verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Couve-flor no forno com Ervilhas e Batata cozida	440,0	4,9	1,0	7,9	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 Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Soja granulada estufada com Cenoura e Esparguete ^{1,6}	498,2	12,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Couve branca e Cenoura salteadas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal/Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Grão com Couve branca	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Strogonoff de Cogumelos com Arroz de Feijão ⁶	535,8	22,3	3,0	4,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	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.