

Ementa Vegetariana

Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa	Interrupção letiva					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
3ª feira	Sopa	Interrupção letiva					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Esparguete vegetariana à Bolonhesa ¹	375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	9,1	0,0	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão vermelho	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Soja estufada com Cenoura e Arroz de ervilhas ^{1,6}	475,4	15,9	2,2	4,6	0,5
	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	Sopa de Grão com Couve branca	111,9	3,4	0,5	3,4	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	Gelatina Vegetal /Fruta da época (3 variedades)	54,4	0,0	0,0	12,8	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.

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Empadão de Arroz e Legumes	378,7	6,9	1,0	4,1	0,5
	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	Sopa de Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Feijão estufado com cogumelos e Massa espiral ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal /Fruta da época (3 variedades)	54,4	0,0	0,0	12,8	0,1
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Couve e Lentilhas salteadas com Arroz branco	589,9	6,1	1,1	6,5	0,4
	Hortícolas	Alface, Milho e Tomate	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
5ª feira	Sopa	Sopa de Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Salada de leguminosas, ervilhas, cenoura e massa ¹	592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	Hortícolas	Tomate e Pepino	6,7	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi/ Fruta da época (3 variedades)	38,9	0,3	0,1	7,1	0,0
6ª feira	Sopa	Caldo-verde	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Cogumelos assados com Batata corada	284,3	6,4	0,9	3,5	0,4
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos e Milho	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	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 15 a 19 de janeiro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Couve branca com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Strogonoff de Cogumelos com Arroz branco ⁶	535,8	22,0	2,9	2,7	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Fruta da época (3 variedades)	38,9	0,3	0,1	7,1	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Tofu gratinado com Massa cotovelo ¹	488,5	13,8	2,0	4,9	0,4
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela 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 Grão e Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Arroz de Ervilhas à Valenciana	666,1	20,0	1,8	6,1	0,3
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal /Fruta da época (3 variedades)	54,4	0,0	0,0	12,8	0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês com couve-flor	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Cogumelos e Feijão branco salteados com Esparguete ¹	518,4	7,6	1,2	2,7	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
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Meia Desfeita de Grão e Tofu (Tofu, Batata e Grão) ⁶	483,3	11,7	1,6	4,7	0,2
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	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 **22 a 26 de janeiro de 2024**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Lasanha de Espinafres	446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	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
3ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Espinafres e Grão salteados com Arroz de feijão	618,0	8,3	1,4	6,1	0,4
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Kiwi/ Fruta da época (3 variedades)	38,9	0,3	0,1	7,1	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Pepino, 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
5ª feira	Sopa	Sopa de couve branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Cogumelos e Feijão vermelho salteados com Arroz branco	518,4	7,6	1,2	2,7	0,3
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidos	58,5	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal /Fruta da época (3 variedades)	54,4	0,0	0,0	12,8	0,1
6ª feira	Sopa	Creme de Feijão Vermelho e Brócolos	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas e Batata corada ¹⁶	427,1	15,2	2,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	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 29 a 2 de fevereiro de 2024

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Ervilhas estufadas com Massa tricolor ¹					498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino					4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-Verde					107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Brócolos assados com arroz branco					524,5	7,6	1,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos					13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete					62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Salada de Tofu (massa tricolor, tofu, cenoura e ervilhas) ^{1,6}					592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	Hortícolas	Tomate e Pepino					6,7	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,4	0,3	0,0	13,3	0,2
5ª feira	Sopa	Sopa Couve portuguesa e Feijão branco					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Couve-flor no forno com Ervilhas e Arroz branco					524,5	7,6	1,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate					7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,4	0,3	0,0	13,3	0,2
6ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura					51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Brócolos assados com Feijão preto e Batata cozida					418,8	4,2	0,6	5,7	0,4
	Hortícolas	Couve-repolho e cenoura salteados					40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal /Fruta da época (3 variedades)					54,4	0,0	0,0	12,8	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.