

# Ementa Vegetariana

Semana de 5 a 9 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	Salada de Tofu (massa tricolor, tofu, cenoura e ervilhas) <sup>1,6</sup>	592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,4	0,3	0,0	13,3	0,2
3ª feira	Sopa	Couve-lombarda	68,8	3,1	0,5	2,7	0,2
	Prato	Feijão-verde e feijão-frade salteados com arroz branco	619,0	8,0	1,3	4,5	0,4
	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
4ª feira	Sopa	Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	539,1	9,5	1,3	7,7	0,2
	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 Alho-francês e Couve-flor	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Risoto de Cogumelos e Feijão vermelho <sup>8</sup>	582,3	18,0	2,0	2,7	0,2
	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
6ª feira	Sopa	Brócolos e Feijão Vermelho	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada	445,8	7,2	1,0	5,7	0,4
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

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 fevereiro de 2024**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa	Carnaval					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
3ª feira	Sopa	Carnaval					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Couve-flor assada com Ervilhas e Arroz branco	524,5	7,6	1,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba 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 Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Strogonoff de Cogumelos com Esparguete <sup>1</sup>	507,7	20,1	2,7	4,7	0,5
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal/Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
6ª feira	Sopa	Couve-branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Seitan no forno com Molho de limão e ervas e Batata Cozida <sup>1,6</sup>	400,1	12,2	1,7	3,4	
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

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 **fevereiro** de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Tofu no forno com Massa tricolor <sup>1,6</sup>	488,5	13,8	2,0	4,9	0,4
	Hortícolas	Couve-lombarda e couve branca salteadas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Couve-flor com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Empadão de Arroz e Legumes	378,7	6,9	1,0	4,1	0,5
	Hortícolas	Alface, Pepino e Couve-roxa	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina Vegetal/Fruta da época (3 variedades)	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
4ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve-lombarda	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Massada de Feijão com Legumes (cenoura, couve e ervilhas) <sup>1</sup>	650,9	6,6	1,2	11,5	0,5
	Hortícolas	Cenoura, Pimento 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
5ª feira	Sopa	Couve portuguesa e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Arroz de cenoura	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
6ª feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço)	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Hambúrguer de Grão e Legumes com Batata a murro <sup>1</sup>	651,8	13,1	1,8	9,4	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



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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

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 de fevereiro** a **1 de março** de 2024

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Agrião					87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Esparguete vegetariano (soja) à Bolonhesa <sup>1,6</sup>					375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ripada					5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Couve-lombarda e Feijão branco					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Lasanha de Espinafres <sup>1,6</sup>					446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho					59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Feijão-verde					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Salada de Grão (massa tricolor, grão, cenoura e milho) <sup>1,6</sup>					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	Gelatina Vegetal/Fruta da época (3 variedades)					102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
5ª 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	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
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete					62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Ervilhas estufadas com Cenoura e Batata Corada					448,6	15,4	2,1	6,6	0,5
	Hortícolas	Alface, Pimento e Tomate					5,8	0,1	0,0	0,9	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

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.