

Ementa

Semana de **6 a 10 de maio de 2024**

| | | | VE (kcal) | Líp. (g) | AGS (g) | Aç. (g) | Sal (g) |
|----------|------------|--|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa | Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura) | 118,0 | 3,3 | 0,5 | 3,8 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ¹ | 514,2 | 13,1 | 4,9 | 3,9 | 0,4 |
| | Hortícolas | Couve-roxa, Pepino 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 |
| 3ª feira | Sopa | Agrião | 87,9 | 3,2 | 0,5 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Omelete de fiambre e queijo com Arroz de ervilhas ^{3,6,7} | 498,8 | 20,8 | 4,9 | 1,9 | 1,2 |
| | 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 Cenoura | 91,9 | 3,1 | 0,4 | 3,0 | 0,2 |
| | Prato | Cavala estufada com Massa cotovelo ^{1,4} | 442,5 | 6,6 | 1,0 | 4,0 | 0,8 |
| | 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 |
| 5ª feira | Sopa | Couve lombarda | 68,6 | 3,2 | 0,5 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de peru gratinado ⁶ | 511,8 | 8,9 | 2,4 | 2,2 | 0,8 |
| | Hortícolas | Brócolos e Cenoura cozidos | 9,6 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Leite Creme ^{3,7} | 102,2 | 3,2 | 1,3 | 14,0 | 0,1 |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Grão e Espinafres | 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 | Alface, Pepino e Tomate | 5,4 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 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 **13 a 17 de maio** de 2024

| | | | 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 | Arroz de Atum com ervilhas ^{3,4} | 403,2 | 23,9 | 3,0 | 3,9 | 1,7 |
| | Hortícolas | Couve-roxa, 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 | Couve-flor com cenoura | 51,7 | 3,2 | 0,5 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Massa à Lavrador ^{1,6} | 413,3 | 9,7 | 2,8 | 6,7 | 0,5 |
| | Hortícolas | Couve-flor e Cenoura cozidos | 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 |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Cenoura e Couve branca | 99,4 | 3,2 | 0,5 | 4,1 | 0,2 |
| | Prato | Filetes de Pescada assado com Batata corada ⁴ | 428,0 | 8,7 | 1,2 | 2,3 | 0,9 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba 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 |
| 5ª feira | Sopa | Feijão branco com Espinafres | 118,0 | 3,3 | 0,5 | 3,8 | 0,2 |
| | Prato | Bifes de frango de tomatada com Esparguete ¹ | 500,8 | 10,6 | 2,8 | 5,2 | 0,6 |
| | Hortícolas | Repolho, Beringela e Curgete salteados | 13,6 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 0,0 |
| | 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 | Calamares no forno com Arroz de Tomate | 356,1 | 7,3 | 1,1 | 0,8 | 0,9 |
| | Hortícolas | Alface, Cenoura e Tomate | 5,6 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina | 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: 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 maio** 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 ovo (massa tricolor, ovo e cenoura) ^{1,3} | 556,6 | 17,5 | 3,9 | 8,1 | 0,9 |
| | Hortícolas | Pepino, 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 |
| 3ª feira | Sopa | Couve lombarda com cenoura ripada | 55,7 | 3,3 | 0,5 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa com Arroz branco | 206,2 | 9,3 | 2,8 | 3,6 | 0,5 |
| | Hortícolas | Alface, Pimento e Tomate | 5,8 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Pudim ^{3,7} | 103,8 | 3,1 | 1,3 | 14,8 | 0,1 |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Alho-francês e Couve-flor | 62,5 | 3,4 | 0,5 | 4,3 | 0,4 |
| | Prato | Salada quente de salmão (massa espiral) ^{1,3,4} | 596,9 | 13,2 | 2,1 | 4,9 | 0,8 |
| | 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 | Grão com Espinafres | 111,9 | 3,4 | 0,5 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Perna de frango assada com Arroz de açafrão | 462,4 | 6,8 | 1,3 | 0,5 | 0,7 |
| | 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 |
| 6ª feira | Sopa | Feijão-verde | 107,0 | 3,3 | 0,5 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau sem salga assado com Batata Corada ⁴ | 401,2 | 8,2 | 1,1 | 4,3 | 0,9 |
| | 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 |



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 **27 a 31 de maio** de 2024

| | | | 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 | Atum à Bolonhesa ^{1,4} | 442,5 | 6,6 | 1,0 | 4,0 | 0,8 |
| | Hortícolas | Couve-roxa, Pepino e Pimento | 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 | Creme de Cenoura e Espinafres | 99,4 | 3,2 | 0,5 | 4,1 | 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 Couve-branca cozidas | 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 | Couve portuguesa e Feijão branco | 115,2 | 3,3 | 0,5 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Peito de peru estufado com massa cotovelo ¹ | 505 | 8,3 | 2,8 | 4,6 | 0,7 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho | 6,6 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina | 66,2 | 0,1 | 0,0 | 14,5 | 0,1 |
| 5ª feira | Sopa | | | | | | |
| | Prato | | | | | | |
| | Hortícolas | Feriado | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Ervilhas e Couve-flor | 134,0 | 3,5 | 0,5 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Febras de Porco estufadas com batata cozida | 386,6 | 4,9 | 0,9 | 3,4 | 0,7 |
| | Hortícolas | Cenoura, Tomate e Pimento | 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 |



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.