

Ementa Vegetariana

Semana de 3 a 7 de junho 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	Massada de Ervilhas com Legumes (cenoura e couve) 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	Sorvete de Fruta	118,5	5,2	4,6	23,0	0,1
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Seitan no forno com molho de limão e ervas com Batata corada ⁶	527,3	12,8	2,2	4,3	0,5
	Hortícolas	Alface, 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
4ª feira	Sopa	Couve Lombarda e Feijão Branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Arroz à Valenciana	295,5	7,9	0,9	2,3	0,2
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	72,1	1,3	0,2	3,0	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com Cenoura e Massa Cotovelo ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Couve-roxa, Tomate e Milho	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Melancia/Melão	33,8	0,3	0,0	7,2	0,0
6ª feira	Sopa	Couve branca com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Strogonoff de Cogumelos e Arroz de Ervilhas	400,1	12,2	1,7	3,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor 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: 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.

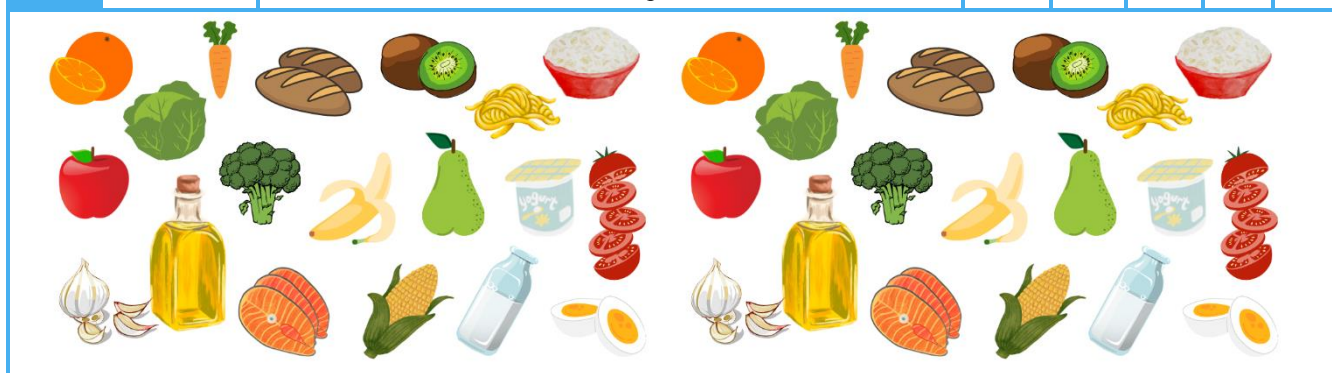
Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

Ementa Vegetariana

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	FERIADO					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Alho-francês e Curgete Empadão de Cogumelos, Arroz e Ervilhas Alface, Couve-roxa e Pimento Fruta da época (3 variedades)	62,5 326,8 6,6 68,9	3,4 7,0 0,1 0,3	0,5 1,0 0,0 0,0	4,3 4,4 1,0 12,6	0,4 0,5 0,0 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Grão com Espinafres Tofu estufado e Massa espiral ¹ Brócolos e Cenoura cozidos Nectarina/Pêssego	111,9 445,8 9,6 69,8	3,4 7,2 0,1 0,1	0,5 1,0 0,0 0,0	3,4 5,7 1,0 12,4	0,2 0,4 0,2 0,0
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Feijão-verde Couve-flor assada com Feijão Vermelho e Arroz de Tomate Cenoura, Beterraba e Pepino Fruta da época (3 variedades)	74,8 507,7 5,8 64,0	3,1 20,1 0,0 0,5	0,4 2,7 0,0 0,1	2,3 4,7 1,0 13,4	0,2 0,5 0,0 0,0
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Couve Lombarda Jardineira de Legumes Repolho, Curgete e Cenoura salteados Gelatina vegetal	68,6 498,2 40,6 63,5	3,2 12,9 3,1 0,1	0,5 2,0 0,5 0,0	2,7 6,3 1,9 13,8	0,2 0,5 0,0 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.