

Ementa

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	Esparguete à Bolonhesa ¹	321,7	12,3	3,8	2,9	0,2
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Gelado de Leite ³⁻⁷	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	Cavala no forno com Molho de limão e ervas e Batata corada ⁴	389,9	8,1	1,1	2,8	0,9
	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 de Pato tradicional ⁶	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	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	Lombo de Pescada estufado com Massa Cotovelo ¹⁴	477,1	10,6	1,4	2,1	0,8
	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 Frango com Arroz de Ervilhas	472,6	6,8	0,4	4,1	0,7
	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

Semana de **10 a 14 de junho** de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	FERIADO					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
3ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Empadão de Atum, Arroz e Ervilhas ^{3,4}	561,8	25,6	3,3	4,2	1,8
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pimento	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
4ª feira	Sopa	Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Febras de Porco estufadas e Massa espiral ¹	371,4	8,9	2,2	3,8	0,4
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Nectarina/Pêssego	69,8	0,1	0,0	12,4	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Feijão-verde	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Calamares no forno com Arroz de Tomate ^{4,14}	407	7,5	1,2	2,1	0,9
	Hortícolas	Cenoura, Beterraba e Pepino	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
6ª feira	Sopa	Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Peito de Perú estufado com Ervilhas e Batata assada ⁴	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	Repolho, Curgete e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Leite de creme ^{3,7}	102,3	3,2	1,3	14,0	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.