

# Ementa

Semana de **3 a 7 de outubro de 2022**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Abóbora com Massinhas <sup>1</sup>	122,0	4,3	0,6	3,3	0,3
	Prato	Ovos mexidos com Arroz de Legumes (repolho e cenoura) <sup>3</sup>	481,6	20,9	4,3	0,8	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	Grão com Nabijas	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Tintureira no forno com molho de limão e ervas aromáticas e Batata cozida	362,9	5,1	0,7	2,8	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,2	0,0	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
4ª feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
5ª feira	Sopa	Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Salmão grelhado com Batata e Feijão verde cozidos <sup>4</sup>	368,5	2,6	0,4	3,2	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Bifes de Frango de Tomatada com Espaguete <sup>1</sup>	500,8	10,6	2,8	5,2	0,6
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura 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



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

Semana de **10 a 14 de outubro de 2022**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa	Feijão-verde					107,0
	Prato	Salada (quente) de Atum e Feijão-frade (ovo e batata) <sup>3,4</sup>					641,1
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidas					9,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9
3ª feira	Sopa	Grão com Couve branca					111,9
	Prato	Legumes (couve-flor e cenoura) à Brás <sup>3,6</sup>					658,0
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho					57,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					64,0
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8
	Prato	Salada de Peru (massa tricolor, peru, ovo, cenoura e ervilhas) <sup>1,3</sup>					688,2
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate					57,6
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)					64,0
5ª feira	Sopa	Couve portuguesa e Feijão branco					115,2
	Prato	Arroz de Frutos do Mar (pescada, camarão e berbigão) <sup>4,14</sup>					472,6
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino					7,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Couve-flor					62,5
	Prato	Coxas de Frango assadas com Batata corada					383,7
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas					16,8
	Sobremesa	Pudim <sup>3,7</sup> /Fruta da época (3 variedades)					103,8



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>Tremçoço 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

Semana de **17 a 21 de outubro de 2022**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Omelete com Cogumelos e Arroz de Milho <sup>3</sup>	465,0	19,5	4,0	0,9	0,8
	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
3ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	458,2	11,2	2,0	3,3	7,2
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
	Sopa	Couve-branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Perna de Peru assada com Arroz de Cenoura	460,2	14,1	3,9	0,8	0,7
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Maruca no fomo com Molho de limão e ervas e Salada Russa <sup>4</sup>	462,8	6,8	1,0	4,5	0,9
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Rancho (porco e vaca) <sup>1,6</sup>	590,3	12,2	3,0	8,1	0,5
	Hortícolas	Alface, Tomate e Couve-roxa	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



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>Tremçoço 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

Semana de **24 a 28 de outubro de 2022**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Caldo-verde					143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Massada de Ovo cozido com Legumes (cenoura, couve e ervilhas) <sup>1,3</sup>					556,6	17,5	3,9	8,1	0,9
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho					57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda					109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz de açafraão <sup>7</sup>					501,7	8,7	1,5	2,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa 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	Cavala no forno com Batata a murro <sup>4</sup>					383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Leite Creme <sup>3,7</sup> /Fruta da época (3 variedades)					102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Carne de Vaca estufada com Cenoura e Massa espiral <sup>1</sup>					543,3	9,5	2,7	4,8	0,7
	Hortícolas	Alface, Tomate e Milho					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
	Sopa	Couve-flor com Cenoura					51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Filetes de Pescada fritos com Arroz de Feijão <sup>1,3,4</sup>					477,0	10,6	1,4	2,1	0,8
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados					40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta assada/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.

# Ementa

Semana de **31** de **outubro** a **4** de **novembro** de 2022

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1</sup>	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	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	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora com Feijão-verde	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Arroz de Pato no forno à antiga <sup>6</sup>	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ripada	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
5ª feira	Sopa	Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau com Broa <sup>3,4</sup>	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina de Fruta/Fruta da época (3 variedades)	73,4	0,1	0,0	15,5	0,1
6ª feira	Sopa	Couve lombarda com Cenoura	55,7	3,3	0,5	3,7	0,2
	Prato	Peru estufado com Ervilhas e Massa tricolor <sup>1</sup>	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Alface, 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



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>Tremçoço 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.