

Ementa

Semana de **1 a 5 de abril** de 2024

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
Férias da Páscoa							
3ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
Férias da Páscoa							
4ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
Férias da Páscoa							
5ª feira	Sopa	Couve lombarda com Cenoura	55,7	3,3	0,5	3,7	0,2
	Prato	Atum à Bolonhesa ¹⁴	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	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
6ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Coxa de Frango assada com Arroz de Açafrão	383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	Couve-roxa, Pepino e Alface	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, 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 **8 a 12 de abril 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	Massa com Ovo gratinada ¹³	238,3	20,9	5,2	2,6	0,9
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Couve branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Peito de Peru estufado com Ervilhas e Arroz branco	534,1	7,2	1,8	2,6	0,7
	Hortícolas	Couve-roxa, 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	Creme de Nabo e Espinafres	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Lombo de pescada estufada com Massa Cotovelo ¹⁴	477,1	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 da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª 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	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
6ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda	109,8	3,3	0,4	2,7	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	Couve-flor 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



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.