

# Ementa

INA  
Geral

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês (couve-flor, cenoura e cebola)	224	53	0,7	0,1	9,6	1,0	1,4	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	1030	246	10,6	3,5	22,0	1,0	14,0	0,2
Pescado	Peixe à brás <sup>3,4</sup>	1047	251	16,1	2,5	13,9	0,3	11,8	0,6
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	351	83	0,5	0,1	10,8	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	846	203	4,8	0,7	29,7	1,5	11,7	0,2
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda com grão-de-bico e nabo	300	71	1,0	0,1	11,9	1,0	2,6	0,1
Carne	Panados de porco com arroz de cenoura <sup>12</sup>	801	190	5,6	1,2	21,3	0,5	12,3	0,2
Pescado	Cavala com feijão frade, ovo cozido e arroz de cenoura <sup>3,4,6</sup>	1107	263	8,0	1,2	32,2	0,3	14,2	0,4
Dieta	Arroz de carnes ao natural	1011	240	6,9	2,1	30,2	0,1	13,8	0,2
Vegetariana	Parrilhada de legumes e cogumelos	611	145	2,9	0,4	25,1	0,6	3,6	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de chocolate <sup>1,3,7</sup>	1754	421	28,2	4,4	35,0	12,5	6,1	0,5
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Carne	Pica pau com batata frita ao cubo <sup>1,5,6,7,9,10,12</sup>	796	192	13,0	2,7	10,9	0,1	7,6	0,8
Pescado	Red fish assado com puré de batata <sup>4,6,7,12</sup>	430	102	3,6	0,8	7,1	0,2	9,8	0,2
Dieta	Potas estufadas com ervilhas e puré de batata <sup>6,7,12,14</sup>	370	88	2,5	0,6	7,7	0,3	8,1	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombarda, cenoura, cogumelos, curgete, grão e massa) <sup>1,3</sup>	531	126	2,0	0,3	20,7	1,5	4,4	0,1
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e fruta	218	52	0,7	0,1	9,5	1,6	1,3	0,1
Carne	Paella de carnes <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	811	193	6,2	1,8	24,5	0,8	9,2	0,5
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate <sup>1,3,4,7</sup>	925	221	8,8	1,4	24,4	0,4	10,5	0,3
Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor	700	166	2,6	0,5	21,6	0,6	13,4	0,3
Vegetariana	Alho-francês com brás <sup>3</sup>	1209	290	19,6	2,9	20,6	0,4	6,3	0,6
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,7</sup>	1566	371	7,3	3,2	67,4	31,5	6,7	0,3
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Carne	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3</sup>	871	207	7,5	2,1	21,3	0,9	12,6	0,2
Pescado	Gratinado de massa com salmão com mix de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	1124	269	16,1	3,6	17,7	0,9	12,3	0,3
Dieta	Solha assada ao natural com arroz de brócolos <sup>4</sup>	735	174	3,5	0,6	22,8	0,3	12,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	649	154	2,5	0,4	22,5	0,2	7,1	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementa

INA  
Geral

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Croquetes de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1198	286	12,8	3,7	34,3	1,2	7,5	0,9
Pescado	Folhado de atum com legumes (alho francês, macedónia, repolho, cenoura, atum, ovo e massa folhada) <sup>1,3,4,6,7,8,11</sup>	935	223	15,6	5,7	14,8	0,6	8,3	1,1
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	340	80	0,2	0,0	11,2	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja <sup>1,3,6,7</sup>	1287	312	9,1	3,8	37,2	0,9	19,4	0,4
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lavrador	295	70	0,8	0,1	12,3	0,9	2,8	0,1
Carne	Feijoada à brasileira <sup>1,6,7,12</sup>	1058	251	9,5	2,9	26,3	0,1	14,8	0,5
Pescado	Lombinhos de salmão no forno com massa espiral, molho de tomate e ervas de provença <sup>1,3,4</sup>	1165	279	16,1	3,0	21,4	1,1	11,4	0,2
Dieta	Peru assado com arroz de legumes	677	160	2,0	0,4	20,4	0,4	14,6	0,2
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de legumes <sup>3</sup>	843	201	6,9	1,6	25,5	0,6	8,0	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	952	224	0,8	0,4	48,8	37,8	5,3	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	0,8	1,4	0,1
Carne	Strogonoff de peru com esparguete <sup>1,3,7</sup>	751	178	4,2	1,6	18,4	1,0	16,2	0,3
Pescado	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata pré-frita, natas, farinha, leite, noz-moscada e orégãos) <sup>1,4,7</sup>	613	147	7,0	1,8	13,6	0,7	6,3	1,1
Dieta	Arinca assada ao natural com puré de batata e legumes salteados <sup>4,6,7,12</sup>	382	91	2,7	0,6	6,0	0,4	10,0	1,9
Vegetariana	Pizza vegetariana com batata frita <sup>1,7</sup>	750	180	9,2	1,8	19,3	1,3	3,8	0,5
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Carne	Frango estufado com cenoura, ervilhas e batata frita aos palitos	639	153	8,4	1,3	9,1	0,9	9,4	0,2
Pescado	Calamares com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	818	195	8,2	1,3	19,1	0,2	10,9	0,4
Dieta	Jardineira de porco com feijão verde <sup>6,12</sup>	573	137	6,3	2,1	10,4	0,9	8,9	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes com sultanas <sup>8</sup>	295	70	1,1	0,2	12,7	4,8	1,8	0,1
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	407	96	1,5	0,9	17,1	10,4	3,2	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor (ervilhas, cenoura e cebola) <sup>7,12</sup>	187	45	1,3	0,2	5,8	1,0	1,6	0,1
Carne	Rancho à regional <sup>1,3,6,12</sup>	911	217	7,4	2,2	21,7	1,1	13,9	0,3
Pescado	Filete de tilápia no forno à rosa do adro com batata cozida <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	445	119	2,5	0,3	15,2	0,9	5,0	0,2
Dieta	Lombinhos de Fogonero no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	590	140	2,4	0,3	17,2	0,2	11,3	0,5
Vegetariana	Risotto de cogumelos <sup>6,7,12</sup>	862	204	5,1	1,4	33,6	0,3	4,2	0,6
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementa

INA  
Geral

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes	211	50	0,7	0,1	9,1	0,9	1,3	0,1
Carne	Nuggets de frango no forno com arroz de pimento <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1060	252	8,3	1,3	34,3	2,0	9,1	1,0
Pescado	Filetes de solha com molho de legumes e arroz <sup>4,9,10,11</sup>	671	159	5,1	0,8	15,6	0,4	12,3	0,4
Dieta	Red fish assado com batata assada e legumes <sup>4</sup>	437	104	3,3	0,5	9,2	0,8	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com cenoura, ervilhas e milho e massa cotovelos <sup>1,3,6</sup>	1070	253	3,5	0,4	34,1	1,5	19,9	0,1
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	220	52	0,7	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Carne	Panados de porco com esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1056	251	9,4	2,0	25,6	1,0	15,6	0,3
Pescado	Arroz colorido (milho, macedónia e ovo) com atum <sup>3,4</sup>	789	187	6,4	1,0	21,7	0,2	10,2	0,8
Dieta	Fêveras de porco grelhadas ao natural com massa Tagliatelle e repolho <sup>1,6</sup>	711	169	4,3	1,3	15,9	0,9	16,3	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes e cogumelos (pimento verde, couve-flor e milho) <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	828	197	12,9	6,3	19,1	1,3	4,2	0,7
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de laranja <sup>1,3,6,7</sup>	1115	263	2,6	0,9	54,7	34,1	4,4	0,5
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	151	36	1,0	0,1	5,2	0,7	1,0	0,1
Carne	Peru assado com batata frita ao palito <sup>12</sup>	700	168	9,1	1,4	9,3	0,6	10,6	0,2
Pescado	Empadão de peixe (tintureira e filete tilápia) <sup>3,4,7,12</sup>	276	70	1,6	0,3	6,0	0,4	6,4	0,2
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e mistura de vegetais <sup>4</sup>	649	154	3,8	0,6	17,3	0,2	12,2	0,4
Vegetariana	Couve-flor gratinada com batata <sup>1,6,7</sup>	344	82	1,9	0,6	12,3	1,8	3,0	0,2
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora, lombarda e nabo	217	51	0,7	0,1	9,5	1,1	1,3	0,1
Carne	Chili de carne com arroz (carne de bovino picada e feijão)	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Pescado	Gratinado de massa com frutos do mar <sup>1,2,3,4,6,7,12</sup>	886	211	6,4	2,4	24,0	1,4	12,8	0,5
Dieta	Frango assado ao natural com puré de batata <sup>6,7,12</sup>	398	94	2,0	0,7	7,8	0,2	10,9	0,2
Vegetariana	Cenoura à brás <sup>3</sup>	1366	328	22,3	3,3	23,4	1,1	6,8	0,7
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	952	224	0,8	0,4	48,8	37,8	5,3	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	269	64	0,8	0,1	11,5	0,9	2,3	0,1
Carne	Arroz à valenciana <sup>1,2,6,7,9,10,14</sup>	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
Pescado	Filetes de pescada crocantes com arroz colorido <sup>4</sup>	701	166	3,9	0,5	20,3	0,3	12,0	0,3
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e legumes estufados <sup>4</sup>	415	98	2,1	0,4	12,0	0,9	7,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	649	154	2,5	0,4	22,5	0,2	7,1	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementa

INA  
Geral

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Carne	Hambúrguer de aves com queijo e massa espiral <sup>1,3,6,7,12</sup>	1108	264	9,0	2,3	30,1	1,2	14,8	0,4
Pescado	Lombinhos de salmão grelhados com limão e arroz de cenoura <sup>4</sup>	1099	263	15,7	3,0	17,7	0,3	12,3	0,2
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	347	82	0,7	0,1	10,9	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Ovos cozidos com batata e cenoura e repolho <sup>3</sup>	428	102	2,9	0,7	13,1	0,9	5,2	0,2
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo com cenoura e couve	213	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Carne	Arroz de aves	782	185	2,9	0,5	22,1	0,1	17,2	0,2
Pescado	Paloco à brás <sup>3,4</sup>	623	149	7,2	1,3	10,6	0,8	9,5	0,9
Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz de brócolos	952	227	10,0	3,0	20,4	0,2	13,5	0,3
Vegetariana	Caril de legumes com lentilhas <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	758	181	2,9	0,5	30,7	1,9	7,9	0,1
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	388	91	1,4	0,8	16,8	10,0	2,9	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho	217	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz de macedónia <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	1031	247	13,5	3,2	20,6	0,3	9,5	0,4
Pescado	Jardineira de potas <sup>14</sup>	356	84	1,4	0,2	10,7	1,0	6,5	0,2
Dieta	Arinca estufada ao natural com arroz e couve-flor <sup>4</sup>	515	122	1,2	0,2	14,6	0,6	12,7	2,3
Vegetariana	Tortilha vegetariana <sup>3,5,6</sup>	719	172	8,7	1,4	13,1	0,3	9,6	0,1
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Carne	Pizza com batata frita <sup>1,3,6,7</sup>	777	186	9,6	2,1	19,5	1,4	4,6	0,9
Pescado	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	972	225	6,0	1,3	36,2	1,0	7,0	0,6
Dieta	Lombinhos de Fogonero assados ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	504	119	2,0	0,3	14,8	0,3	9,5	0,5
Vegetariana	Quiche de macedónia, milho e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	837	200	12,8	6,4	15,8	0,6	7,3	0,6
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementa

INA  
 Geral  
 Semana de 3 a 7 de junho de 2024  
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	0,9	1,6	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com cogumelos e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	833	198	7,2	2,9	23,0	1,4	9,7	0,8
Pescado	Arroz de atum com milho, macedonia e ovo <sup>3,4</sup>	920	219	7,7	1,2	25,0	0,3	11,8	0,8
Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de cenoura <sup>4</sup>	581	137	1,3	0,2	19,1	0,4	11,9	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes <sup>1,3,6,7</sup>	714	174	6,0	2,6	22,0	1,4	7,0	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres com feijão branco	295	70	0,8	0,1	11,6	0,9	2,7	0,1
Carne	Frango assado com arroz de legumes <sup>12</sup>	722	171	4,3	0,7	18,6	0,4	13,2	0,2
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Dieta	Cozido simples	677	160	4,1	1,0	16,8	0,3	13,7	0,2
Vegetariana	Francesinha vegetariana <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	604	144	4,7	2,8	16,2	1,7	7,4	0,8
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	952	224	0,8	0,4	48,8	37,8	5,3	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Carne	Tortilha de carnes (peito frango, pá, salsicha, linguiça, alho francês) <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	690	166	10,8	2,3	7,6	0,2	9,2	0,5
Pescado	Filetes de pescada crocantes com puré <sup>4,6,7,12</sup>	418	99	2,6	0,7	10,5	0,3	7,9	0,2
Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com arroz e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	570	135	2,4	0,4	16,8	0,1	10,9	0,3
Vegetariana	Batata assada com tofu <sup>1,6</sup>	542	129	5,5	1,0	13,7	0,9	5,3	0,2
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora e feijão-verde	215	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Carne	Lasanha de carne <sup>1,3,6,7,12</sup>	1087	263	10,5	4,1	23,4	0,7	17,5	0,3
Pescado	Gratinado de massa com salmão com mix de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	1106	265	15,8	3,6	17,5	1,0	12,1	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas ao natural com macarrão e legumes salteados <sup>1,3</sup>	977	233	12,9	3,7	14,6	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Folhados de espinafres com queijo <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1180	281	19,5	10,0	25,1	0,9	5,9	1,0
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,3	0,1
Carne	Feijoada à regional <sup>6,12</sup>	970	231	7,4	2,1	25,6	0,5	12,8	0,2
Pescado	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	956	228	9,2	1,2	27,1	0,9	8,0	0,6
Dieta	Solha grelhada com batata assada e legumes salteados <sup>4</sup>	445	106	3,5	0,5	10,3	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Massa tricolor com cogumelos, ananás, macedónia e molho de tomate <sup>1,3</sup>	801	189	3,8	0,6	32,5	4,6	5,1	0,3
Salada	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, cebola, grão, etc.)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bebida	Água	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal