

Ementa

INA

Geral

Semana de 1 a 5 de maio de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Lombarda com grão-de-bico e nabo	300	71	1,0	0,1	11,9	1,2	2,6	0,1
Carne	Almôndegas de vaca com cogumelos e esparguete ^{1,3,6,12}	439	105	0,5	0,0	19,8	0,0	5,2	0,0
Pescado	Folhado de atum com legumes e arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11}	1152	275	14,9	5,2	28,6	1,0	8,5	1,0
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 ^{1,3,7}	864	1027	26,4	5,1	35,0	12,2	6,1	0,5
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	1,1	1,3	0,1
Carne	Carne de porco à alentejana ^{5,6,12,14}	637	281	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Red fish assado com puré de batata ^{4,6,7,12}	430	102	3,6	0,8	7,1	0,5	9,8	0,2
Dieta	Potas estufadas com ervilhas e puré de batata ^{6,7,12,14}	370	88	2,5	0,6	7,7	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombarda, cenoura, cogumelos, curgete, grão e massa) ^{1,3}	531	126	2,0	0,3	20,7	1,9	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes e fruta	218	52	0,7	0,1	9,5	1,7	1,3	0,1
Carne	Feijoada à brasileira ^{1,6,7,12}	1058	251	9,5	2,9	26,3	0,1	14,8	0,5
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4,7}	755	410	8,8	1,4	27,9	0,1	10,5	0,2
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 ³	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	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1566	371	7,3	3,2	67,4	30,3	6,7	0,3
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
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) ^{1,3}	904	216	8,4	2,4	21,2	1,3	12,7	0,2
Pescado	Gratinado de massa com salmão com mix de legumes ^{1,3,4,7}	1124	269	16,1	3,6	17,7	1,1	12,3	0,3
Dieta	Abrótea ao natural com arroz de brócolos ⁴	653	155	2,5	0,4	20,7	0,2	11,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	649	154	2,5	0,4	22,5	0,5	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 8 a 12 de maio de 2023

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
Carne	Hambúrguer de aves com queijo e arroz de cenoura ^{1,6,7,12}	870	207	6,8	1,1	21,9	0,3	14,3	0,3
Pescado	Quiche de atum com legumes (alho francês, macedónia, repolho, cenoura, atum, ovo, massa folhada) ^{1,3,4,6,7}	509	131	12,4	5,1	7,7	0,9	9,6	0,9
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes cozidos ⁴	340	80	0,2	0,0	11,2	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja ^{1,3,6,7}	1287	312	9,1	3,8	37,2	1,4	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	Lavrador	295	70	0,8	0,1	12,3	1,2	2,8	0,1
Carne	Jardineira de aves ^{6,12}	494	117	4,1	1,2	9,5	0,8	10,1	0,2
Pescado	Lombinhos de salmão no forno com massa espiral, molho de tomate e ervas de provença ^{1,3,4}	1165	279	16,1	3,0	21,4	1,1	11,5	0,2
Dieta	Peru assado com arroz de legumes	743	177	6,1	1,8	16,6	0,5	13,4	0,2
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de legumes ³	790	237	6,8	1,6	25,5	0,9	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 ^{1,3,7,8,12}	907	213	0,8	0,4	46,1	40,0	5,3	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Carne	Frango assado com esparguete ^{1,3,12}	755	179	4,0	0,7	18,1	0,9	16,3	0,3
Pescado	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata pré-frita, natas, farinha, leite, noz-moscada e orégãos) ^{1,4,7}	613	147	7,0	1,8	13,6	0,8	6,3	1,1
Dieta	Arinca assada ao natural com puré de batata e legumes salteados ^{4,6,7,12}	382	91	2,7	0,6	6,0	0,8	10,0	1,9
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abobora e cebola) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	878	209	3,9	0,6	35,8	1,7	8,0	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Carne	Stroganoff de peru com arroz ^{1,7}	689	164	4,3	1,5	17,0	0,5	13,8	0,3
Pescado	Tesourinhos de peixe com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	944	494	11,7	1,7	38,0	1,3	7,0	0,4
Dieta	Jardineira de porco com feijão verde	522	124	5,0	1,5	11,7	1,0	7,5	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6}	1116	265	4,0	0,8	45,8	2,5	11,2	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	407	96	1,5	0,9	17,1	14,6	3,2	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	Couve-flor (ervilhas, cenoura e cebola) ^{7,12}	187	45	1,3	0,2	5,8	1,0	1,6	0,1
Carne	Feijoada à regional ^{6,12}	970	231	7,4	2,1	25,6	0,8	12,8	0,2
Pescado	Tortilha de frutos do mar (miolo de ameijoia, miolo mexilhão, delícias) ^{1,2,3,4,5,6,12,14}	521	277	10,2	1,6	10,7	0,4	6,5	0,4
Dieta	Lombinhos de Fogonero no forno com arroz de ervilhas ⁴	590	140	2,4	0,3	17,2	0,2	11,3	0,5
Vegetariana	Risotto de cogumelos ^{6,7,12}	862	205	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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, ¹⁴Moluscos. 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 15 a 19 de maio de 2023

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	1,0	1,3	0,1
Carne	Esparguete à carbonara ^{1,3,6,7}	1080	257	9,3	3,8	32,2	2,0	10,4	1,3
Pescado	Filetes de solha com molho de legumes e arroz ^{4,9,10,11}	671	159	5,1	0,8	15,6	0,6	12,3	0,4
Dieta	Red fish assado com batata assada e legumes ⁴	435	103	3,2	0,5	7,7	0,8	10,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com cenoura, ervilhas e milho e massa cotovelos ^{1,3,6}	1070	253	3,5	0,4	34,1	1,5	20,0	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	1,0	1,4	0,1
Carne	Paella de carnes ^{1,2,3,4,6,12,14}	811	193	6,2	1,8	24,5	0,6	9,2	0,5
Pescado	Arroz colorido (milho, macedónia e ovo) com cavala ^{3,4,6}	696	165	5,6	0,8	19,8	0,3	8,3	0,4
Dieta	Frango no forno ao natural com massa Tagliatelle e repolho ^{1,6,12}	670	159	3,6	0,8	16,6	1,6	13,9	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes e cogumelos (pimento verde, couve-flor e milho) ^{1,3,6,7,8,11}	828	197	12,9	6,3	19,1	1,1	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 iogurte ^{1,3,7}	1074	347	5,1	1,2	49,6	15,2	6,9	0,5
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	1,0	1,0	0,1
Carne	Costeletas à salsicheiro com batata frita ^{1,6,7,9,10,12}	666	448	17,3	3,6	9,9	0,6	7,2	0,3
Pescado	Jardineira de potas ¹⁴	353	83	1,4	0,2	10,1	1,0	7,1	0,2
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e mistura de vegetais ⁴	649	154	3,8	0,6	17,3	0,5	12,2	0,4
Vegetariana	Lasanha de curgete ^{7,12}	254	61	3,4	1,3	2,6	0,8	3,4	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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 ^{1,2,3,4,6,7,12}	886	211	6,4	2,4	24,0	1,4	12,8	0,5
Dieta	Arroz de carnes ao natural com legumes	894	213	9,3	3,0	19,6	0,7	12,4	0,2
Vegetariana	Cenoura à brás ³	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	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	388	91	1,4	0,8	16,8	14,3	2,9	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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 ^{1,6,8,10,11}	269	64	0,8	0,1	11,5	1,0	2,3	0,1
Carne	Peru estufado com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}	788	187	7,0	1,9	15,8	0,4	14,6	0,3
Pescado	Cavala lascada com salada camponesa (batata e macedónia) ^{4,6}	442	105	2,8	0,3	13,1	1,2	5,9	0,2
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e legumes estufados ⁴	415	98	2,1	0,4	12,0	1,1	7,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	649	154	2,5	0,4	22,5	0,5	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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, ¹⁴Moluscos. 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 22 a 26 de maio de 2023

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	1,1	1,4	0,1
Carne	Nugetts de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1028	468	14,7	2,3	31,6	2,1	9,1	1,2
Pescado	Lombinhos de salmão grelhados com limão e arroz de cenoura ⁴	1099	263	15,7	3,0	17,7	0,3	12,3	0,2
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e legumes cozidos ⁴	347	82	0,7	0,1	10,9	1,0	7,4	0,2
Vegetariana	Ovos mexidos com pimento e arroz ³	811	246	7,3	1,8	25,3	0,3	8,5	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	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	1,1	1,4	0,1
Carne	Carne de porco guisada com macarronete ^{1,3,12}	930	222	10,4	3,1	15,7	0,7	14,3	0,3
Pescado	Paloco à brás ^{3,4}	303	73	3,9	0,8	0,4	0,3	8,6	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 ^{1,6,8,10,11,12}	758	181	2,9	0,5	30,7	2,0	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 caramelo ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	1,2	1,3	0,1
Carne	Pica pau com arroz de ervilhas ^{1,6,7,9,10,12}	1038	248	11,0	2,9	26,9	0,4	9,5	1,4
Pescado	Empadão de atum com cogumelos ^{3,4,7,12}	476	114	5,2	0,8	8,7	0,3	7,3	0,7
Dieta	Arinca estufada ao natural com arroz e couve-flor ⁴	515	122	1,2	0,2	14,6	0,6	12,7	2,3
Vegetariana	Tortilha vegetariana ^{3,5,6}	589	271	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	48	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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 alho-francês e couve-flor	213	50	1,0	0,1	8,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Lasanha de carne (soja fina, cenoura, carne bovino picada) ^{1,3,6,7,12}	1087	263	10,5	4,1	23,4	0,9	17,5	0,3
Pescado	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	956	228	9,2	1,2	27,1	0,9	8,0	0,6
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com ervilhas e esparguete ^{1,3}	984	235	10,4	3,6	19,7	0,9	15,0	0,2
Vegetariana	Pizza vegetariana ^{1,7}	617	147	4,6	1,6	19,9	1,4	5,9	0,9
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	Aletria ^{1,3,6,7}	1566	371	7,3	3,2	67,4	30,3	6,7	0,3
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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	Penca	219	52	0,7	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Carne	Frango com bacon à brás ^{1,3,6,7}	587	140	6,3	1,4	5,9	0,4	14,2	0,3
Pescado	Filetes de pescada à zé do pipó com puré ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	438	104	4,6	0,9	8,5	0,6	6,9	0,2
Dieta	Solha assada ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴	590	140	2,9	0,5	17,4	0,9	10,3	0,3
Vegetariana	Quiche de macedónia, milho e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11}	837	200	12,8	6,4	15,8	0,8	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	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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, ¹⁴Moluscos. 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 29 de maio a 2 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Carne	Empadão de carne com cenoura raspada ^{7,12}	562	134	5,9	1,9	12,6	0,6	7,0	0,1
Pescado	Figurinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,7,14}	1047	242	6,5	1,5	39,0	0,7	7,6	0,6
Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de cenoura ⁴	581	137	1,3	0,2	19,1	0,4	11,9	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7}	714	174	6,0	2,6	22,0	2,0	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Espinafres com feijão branco	295	70	0,8	0,1	11,6	0,9	2,7	0,1
Carne	Arroz de aves	782	185	2,9	0,5	22,1	0,1	17,2	0,2
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1010	240	6,0	0,8	36,1	0,3	9,7	0,7
Dieta	Cozido simples	794	189	7,3	2,2	16,4	0,7	14,0	0,2
Vegetariana	Francesinha vegetariana ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	604	144	4,7	2,8	16,2	2,3	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	Bolo de chocolate ^{1,3,7}	864	1027	26,4	5,1	35,0	12,2	6,1	0,5
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Carne	Feijoada à regional ^{5,12}	970	231	7,4	2,1	25,6	0,8	12,8	0,2
Pescado	Filetes de pescada crocantes com purê ^{4,6,7,12}	418	99	2,6	0,7	10,5	0,6	7,9	0,2
Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com arroz e feijão-verde cozido ⁴	570	135	2,4	0,4	16,8	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete ^{1,3}	813	246	6,3	1,7	25,8	1,2	10,0	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	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e feijão-verde	215	51	0,7	0,1	9,3	1,1	1,4	0,1
Carne	Pizza com batata frita ^{1,3,6,7}	622	294	9,6	2,1	19,0	1,6	4,4	1,0
Pescado	Salmão no forno com arroz de cenoura ⁴	1125	269	15,4	2,8	21,5	0,5	10,6	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas ao natural com macarrão e legumes salteados ^{1,3}	746	177	6,2	1,5	13,5	1,1	15,8	0,2
Vegetariana	Folhados de espinafres com queijo ^{1,3,6,7,8,11}	1180	281	19,5	10,0	25,1	0,7	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	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Pão	Pão escolar 40/45 gr (mistura ou farinhas escuras) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Carne	Frango estufado com ervilhas e esparguete ^{1,3}	753	178	3,9	0,7	19,7	0,9	15,4	0,3
Pescado	Red fish assado com batata assada ⁴	483	115	4,1	0,6	9,6	0,7	9,4	0,2
Dieta	Pescada grelhada com batata assada e legumes salteados ⁴	423	101	3,1	0,5	8,9	0,9	8,7	0,2
Vegetariana	Massa tricolor com cogumelos, ananás, macedónia e molho de tomate ^{1,3}	801	189	3,8	0,6	32,5	4,3	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) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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, ¹⁴Moluscos. 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