

Ementa

INA
Geral

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	437	104	3,3	0,5	9,2	0,9	8,8	0,3
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)	Líp. (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	Nugetts de frango com arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	954	458	15,0	2,3	26,3	1,9	9,8	1,2
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 laranja ^{1,3,6,7}	1115	263	2,6	0,9	54,7	33,7	4,4	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)	Líp. (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)	Líp. (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	Carne guisada com cotovelinhos	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	728	402	8,7	1,4	26,7	0,4	10,1	0,3
Dieta	Arroz de carnes ao natural com legumes	788	187	6,4	1,9	20,0	0,8	12,1	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	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Lasanha de carne (soja fina, cenoura, carne bovina picada) ^{1,3,6,7,12}	712	169	4,7	1,2	17,8	0,7	13,3	0,5
Pescado	Atum com feijão frade e arroz (ovo cozido, atum e feijão frade) ^{3,4}	1072	255	9,6	1,7	20,0	1,1	20,6	1,1
Dieta	Bacalhau fresco assado com batata 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 inofensivos.

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 25 a 29 de setembro 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	Rissóis de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	854	392	9,2	2,4	35,0	2,7	5,4	0,8
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	869	207	7,5	1,7	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	Feijoada à regional ^{6,12}	970	231	7,4	2,1	25,6	0,8	12,8	0,2
Pescado	Paloco à brás ^{3,4}	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 ^{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 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
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	Frango assado com massa espiral ^{1,3,12}	788	187	4,1	0,8	19,9	0,9	16,0	0,3
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	Paelha de carnes ^{1,6,7,9,10,12}	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}	757	180	4,0	1,2	20,7	1,0	14,5	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	Carne guisada com macarronete ^{1,3,12}	859	205	9,5	2,9	14,7	1,0	13,2	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	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴	905	216	12,0	2,2	17,3	0,9	9,1	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 inofensivos.

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