

# Ementa

INA  
Geral

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho-francês (couve-flor, cenoura e cebola)	224	53	0,7	0,1	9,6	1,0	1,4	0,1
Carne	Almôndegas de vaca com cogumelos e massa tagliatelle <sup>1,6,12</sup>	438	105	0,5	0,0	19,8	0,0	5,2	0,0
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Lombarda com grão-de-bico e nabo	300	71	1,0	0,1	11,9	1,0	2,6	0,1
Pescado	Tiras potas panadas no forno com arroz tomate	432	103	2,9	0,4	10,6	0,7	8,1	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Carne	Rojões com batata ao cubo <sup>5,6,12</sup>	799	192	12,6	2,9	8,1	0,1	10,5	0,2
Vegetariana	Couve-flor gratinada com batata <sup>1,6</sup>	370	88	2,7	0,3	12,0	1,9	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes e fruta	218	52	0,7	0,1	9,5	1,6	1,3	0,1
Pescado	Abrotea assada c/ batata assada	692	188	3,3	0,4	25,7	0,6	7,7	0,2
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	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
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>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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Rissóis de carne com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1003	239	8,6	2,2	34,2	2,5	5,3	0,7
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Lavrador	295	70	0,8	0,1	12,3	0,9	2,8	0,1
Pescado	Pescada à rosa do adro com batata cozida <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	436	103	1,7	0,3	13,0	0,8	8,4	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	0,8	1,4	0,1
Carne	Frango assado com esparguete <sup>1,3,12</sup>	755	179	4,0	0,7	18,1	0,9	16,3	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	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>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	665	157	3,2	0,5	20,3	0,3	11,5	0,4
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana <sup>1,6</sup>	1116	265	4,0	0,8	45,8	2,2	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	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de laranja <sup>7</sup>	658	155	1,3	0,7	33,8	23,9	2,3	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>Sexta</b>									
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	Feijoada à brasileira <sup>1,6,7,12</sup>	1058	251	9,5	2,9	26,3	0,1	14,8	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 29 de julho a 2 de agosto de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Legumes	211	50	0,7	0,1	9,1	0,9	1,3	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
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia	220	52	0,7	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Pescado	Bacalhau fresco assado com batata assada <sup>4</sup>	439	104	3,1	0,5	9,7	0,7	9,0	0,2
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	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve lombarda	151	36	1,0	0,1	5,2	0,7	1,0	0,1
Carne	Costeletas à salsicheiro <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	1124	269	15,8	3,7	20,0	0,3	10,5	0,4
Vegetariana	Lasanha de curgete <sup>7,12</sup>	254	61	3,4	1,3	2,6	1,1	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) <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, lombarda e nabo	217	51	0,7	0,1	9,5	1,1	1,3	0,1
Pescado	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	918	219	9,4	1,3	24,9	1,0	7,9	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	269	64	0,8	0,1	11,5	0,9	2,3	0,1
Carne	Paelha de carnes <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	712	169	4,7	1,2	17,8	0,8	13,3	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

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 5 a 9 de agosto de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Carne	Espetadas de peru 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
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	Nabo com cenoura e couve	213	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Pescado	Bacalhau com natas <sup>1,4,7</sup>	613	147	7,0	1,8	13,6	0,7	6,3	1,1
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Repolho	217	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Frango estufado com ervilhas e batata frita	683	164	9,0	1,4	9,5	0,6	10,2	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	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor	213	50	1,0	0,1	8,5	0,9	1,4	0,1
Pescado	Pescada à zé do pipó com puré <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	441	105	4,9	0,6	6,3	0,2	8,6	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	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Penca	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Carne	Carne de porco assada com batata assada <sup>12</sup>	647	155	8,3	2,3	9,2	0,7	9,6	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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 12 a 14 de agosto 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	Francesinha com batata frita <sup>1,6,7,8,11,12,13</sup>	947	227	13,3	3,9	14,8	1,2	10,6	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	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
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
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	Peru assado com batata assada <sup>12</sup>	490	116	3,4	0,5	9,7	0,7	10,6	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

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