

# Ementa

Cantina Social  
Funcionários

Semana de 20 a 26 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de porco com cogumelos, arroz e legumes salteados (cenoura e couve-branca) <sup>6</sup>	698	166	4,6	1,2	17,7	1,0	11,7	0,3
Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz e legumes cozidos <sup>6</sup>	775	184	3,9	1,2	21,1	0,3	14,2	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com broa, batata cozida, espinafres e salada de tomate e azeitonas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	379	90	0,8	0,1	13,9	2,3	6,0	1,0
Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>	340	80	0,2	0,0	10,8	0,7	8,2	1,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Arroz à valenciana com salada de alface e couve-roxa <sup>1,2,6,7,10,12,14</sup>	665	158	5,2	1,5	14,6	0,9	12,5	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface <sup>6</sup>	766	181	2,1	0,4	22,0	0,1	17,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimentos e salada de alface e pepino <sup>1,4,6</sup>	948	227	6,0	2,1	21,4	0,3	11,2	0,1
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada mista <sup>4,6</sup>	633	150	2,0	0,3	19,6	0,3	12,2	0,3
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	343	84	1,0	0,6	16,2	12,7	2,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Penca e feijão-vermelho <sup>6</sup>	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com alecrim, massa macarronete e salada de alface e couve-roxa <sup>1,6,12</sup>	732	174	3,9	0,8	16,5	1,3	15,1	0,3
Dieta	Frango assado, em cru, massa macarronete e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>1,6</sup>	727	172	2,8	0,7	19,2	1,7	15,5	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo, couve-lombarda e molho verde <sup>3,4</sup>	342	81	0,8	0,1	10,5	0,8	7,2	0,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve-lombarda <sup>4</sup>	341	81	0,5	0,1	10,2	0,6	8,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Coxa de peru assada com batata assada, arroz e salada de alface e cenoura raspada <sup>6,12</sup>	519	123	2,4	0,5	9,5	0,7	14,3	0,2
Dieta	Coxa de peru assada, ao natural, com arroz e salada <sup>6</sup>	539	128	2,2	0,5	6,3	0,2	19,1	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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 inofensivos.

Nota 3: 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.

# Ementa

Cantina Social  
Funcionários

Semana de 27 de maio a 2 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	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Feijoada de carne com arroz <sup>6,7,12</sup>	961	229	9,2	3,0	19,1	1,1	14,7	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface <sup>6</sup>	652	154	2,4	0,5	12,9	0,1	19,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com natas e legumes salteados <sup>1,3,4,5,6,7</sup>	730	175	7,0	2,8	13,8	0,9	5,7	0,9
Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>	340	80	0,2	0,0	10,8	0,7	8,2	1,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves (pato e frango) gratinado com salada de alface e laranja <sup>3,6,7</sup>	1006	239	9,8	2,2	19,8	0,4	16,3	0,5
Dieta	Arroz simples de aves (pato e frango) com salada de alface	957	227	9,0	1,6	20,5	0,5	15,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	524	125	2,3	0,5	15,7	2,2	5,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com salada russa <sup>3,4</sup>	340	80	0,9	0,1	9,8	0,9	7,6	0,5
Sobremesa	Mousse de caramelo <sup>7</sup>	639	152	6,2	0,0	20,0	18,8	3,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja de galinha (com massinhas) <sup>1</sup>	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Prato	Pá de porco assada com batata assada e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) <sup>6,12</sup>	562	134	5,8	1,8	9,9	1,0	7,8	0,2
Dieta	Pá de porco assada, ao natural, com batata e legumes cozidos <sup>6</sup>	562	134	5,7	1,8	10,3	0,9	8,2	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz de brócolos <sup>4,6,12</sup>	1027	246	14,5	2,7	16,3	0,4	11,0	0,1
Dieta	Filete de salmão grelhado com ervas aromáticas e arroz de brócolos <sup>4,6</sup>	1066	255	14,6	2,8	17,8	0,1	12,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Coelho assado com batata assada, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa <sup>6,12</sup>	589	140	2,7	0,7	18,4	0,8	7,8	0,2
Dieta	Frango assado, ao natural, com arroz de cenoura e salada <sup>6</sup>	684	162	2,6	0,6	19,4	0,6	13,0	0,3
Sobremesa	Pêssego e ananás em calda <sup>12</sup>	400	94	0,1	0,0	22,3	22,3	0,2	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social Funcionários Semana de 3 a 9 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, ervilhas e arroz <sup>6,12</sup>	884	211	9,4	3,1	17,6	1,5	11,1	0,3
Dieta	Carne de porco estufada, ao natural, com cenoura, ervilhas e arroz <sup>6</sup>	819	196	9,7	3,0	11,9	1,3	12,4	0,4
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada panados com batata assada e legumes salteados <sup>1,3,4,6,7</sup>	515	123	1,0	0,6	16,7	1,5	5,1	0,3
Dieta	Filetes de pescada assados com batata cozida, repolho e cenoura <sup>1,3,4,6,7</sup>	436	104	0,4	0,2	18,3	1,6	5,5	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Macarrão com carne, feijão-vermelho e hortaliça <sup>1,3</sup>	1051	250	8,3	2,3	28,7	2,5	12,5	0,2
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e cenoura cozida <sup>6</sup>	721	170	1,3	0,3	21,6	0,3	16,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa à Lavrador <sup>6</sup>	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Verdinhos fritos com arroz de legumes e salada de tomate <sup>1,4,6</sup>	691	165	1,6	0,8	18,5	0,8	9,9	0,2
Dieta	Cozido de pescada <sup>4</sup>	350	83	0,6	0,1	10,7	0,8	8,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>12</sup>	410	97	0,0	0,0	21,6	0,0	2,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Alheira no forno com arroz de grelos <sup>1,6</sup>	1000	238	9,3	4,3	29,1	1,0	8,3	0,7
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz e grelos <sup>6</sup>	944	225	10,5	3,5	17,6	0,3	14,3	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Red-fish estufado com tomate e pimento, batatinha e arroz e salada de alface e tomate <sup>4,6</sup>	513	122	3,6	0,6	11,0	1,1	10,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Frango assado com laranja, massa espiral, milho, feijão-verde e salada de alface e pepino <sup>1,3,6,12</sup>	729	173	3,7	0,8	18,2	1,2	13,2	0,2
Dieta	Coxa de frango assada, ao natural, com massa e salada de alface <sup>1,3,6,12</sup>	752	178	4,0	0,9	16,5	1,0	15,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social Funcionários Semana de 10 a 16 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Jardineira (carne de vaca e peru) com salada de alface <sup>6,7,12</sup>	561	134	5,2	1,9	7,6	1,0	12,9	0,2
Dieta	Jardineira simples de peru com salada <sup>6</sup>	420	99	1,2	0,3	7,7	1,0	13,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate <sup>1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	892	212	2,7	1,3	29,2	1,4	8,9	1,0
Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>	345	82	0,2	0,0	11,1	0,8	8,3	1,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Rancho (macarronete, carne de vaca, entrecosto, chouriça, grão-de-bico, cenoura e hortaliça) <sup>1,3,7,12</sup>	1021	243	10,3	3,2	22,1	2,3	14,1	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface <sup>6</sup>	766	181	2,1	0,4	22,0	0,1	17,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Abrótea assada com batata assada e arroz de açafreão com salada de alface e tomate <sup>1,4,6,12</sup>	561	133	2,1	0,4	19,0	0,9	7,0	0,2
Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e salada <sup>4,6</sup>	563	133	0,6	0,1	19,7	0,5	11,1	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,6,7</sup>	915	217	4,5	1,6	37,0	9,2	6,5	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura-baby, brócolos, cogumelos e puré de batata <sup>6,7,12</sup>	326	77	2,2	0,5	5,1	0,8	7,8	0,2
Dieta	Frango estufado em cru com cenoura-baby, brócolos e batata cozida <sup>6,12</sup>	381	90	1,3	0,3	9,3	1,4	8,6	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Bacalhau à Espanhola com couve-de-bruxelas <sup>4,6</sup>	348	83	0,9	0,2	9,9	0,8	6,9	1,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabijas <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Lombo do cachaço assado com batata assada, arroz e grelos salteados <sup>6,12</sup>	586	140	4,9	1,1	12,8	0,8	9,2	0,2
Dieta	Lombo do cachaço assado, ao natural, com arroz de grelos <sup>6,12</sup>	748	178	4,6	1,2	18,7	0,4	13,5	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

Cantina Social  
Funcionários

Semana de 17 a 23 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Bifanas de porco com arroz e repolho <sup>6,12</sup>	772	183	4,7	1,2	19,5	0,9	13,8	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e repolho <sup>6</sup>	776	184	3,5	1,2	20,9	0,1	16,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-roxa e azeitonas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1005	241	15,1	1,8	14,7	1,9	9,8	1,7
Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>	338	80	0,4	0,1	0,0	0,0	19,0	3,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7,12</sup>	968	231	9,5	3,4	19,1	1,8	14,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com cotovelos e couve cozida <sup>1,3</sup>	655	154	1,6	0,3	18,1	1,3	16,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo-verde <sup>6,7,12</sup>	258	61	1,4	0,4	9,8	0,7	1,7	0,1
Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e pimento assado <sup>4</sup>	458	109	4,0	0,9	10,5	1,0	7,3	0,1
Dieta	Salmão grelhado com arroz de cenoura <sup>4,6</sup>	1076	257	14,7	2,8	18,1	0,3	12,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja de galinha com massinhas <sup>1</sup>	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Prato	Mini cozido de carne <sup>1,3,6,7,12</sup>	592	141	4,6	1,6	14,7	0,7	9,3	0,2
Dieta	Mini cozido de carne (sem enchidos)	576	137	4,4	1,4	14,8	0,7	9,0	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombos de pescada estufados com tomate e pimento e arroz com legumes salteados <sup>2,4</sup>	641	152	3,4	0,5	18,4	1,0	11,5	0,2
Dieta	Pescada estufada, ao natural, com arroz de cenoura e repolho <sup>4,6</sup>	592	140	2,6	0,4	17,5	1,0	10,5	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Frango assado com batata assada e arroz e salada de alface e tomate <sup>6,12</sup>	564	134	3,4	0,7	13,9	0,9	9,2	0,2
Dieta	Frango assado, ao natural, com arroz e salada <sup>6,12</sup>	659	157	3,8	0,8	15,4	0,8	11,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

Cantina Social  
Funcionários

Semana de 24 a 30 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Panados de frango com arroz de feijão-vermelho e salada de cenoura e tomate <sup>1,3,6,7,11</sup>	1199	287	9,5	2,3	28,9	0,7	9,7	0,8
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada <sup>6</sup>	620	146	1,2	0,3	18,9	0,8	14,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura e milho, salada de alface e couve-roxa e repolho juliana <sup>4,6</sup>	629	149	2,5	0,5	19,0	0,3	10,1	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e milho e salada <sup>4,6</sup>	660	156	2,1	0,4	21,3	0,5	11,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa esparguete com frango estufado, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>	606	143	2,2	0,5	15,2	1,9	13,5	0,2
Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru e cenoura <sup>1,6</sup>	670	159	2,5	0,6	17,0	2,0	15,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Feijão-frade com atum, ovo e salada de alface e tomate <sup>3,4</sup>	879	209	7,6	1,5	16,9	0,5	16,8	1,0
Dieta	Feijão-frade com atum, ovo e salada de alface e tomate <sup>3,4</sup>	879	209	7,6	1,5	16,9	0,5	16,8	1,0
Sobremesa	Maçã assada com canela	317	75	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Rojões de porco com arroz e salada de alface com laranja <sup>5,6,12</sup>	883	211	7,3	2,9	20,2	0,7	8,2	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada <sup>6</sup>	750	178	4,0	1,2	19,5	0,3	15,0	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e feijão-verde cozido <sup>1,3,4,6,7</sup>	861	206	2,0	1,0	29,9	1,2	7,8	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	632	150	2,1	0,3	19,5	0,1	12,9	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada, com laranja, batata assada e arroz e salada de alface e tomate <sup>6,12</sup>	689	164	7,1	2,1	13,6	0,8	8,7	0,2
Dieta	Pá de porco assada, ao natural, com arroz branco e salada mista <sup>6</sup>	871	208	8,9	2,7	18,4	0,3	11,9	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social Funcionários Semana de 1 a 7 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Rissóis de carne e croquetes com arroz de feijão-vermelho e salada de cenoura e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1099	262	5,8	3,3	30,4	2,0	6,9	0,8
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e legumes cozidos <sup>6</sup>	745	177	3,9	1,2	19,1	0,3	14,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum com salada de alface e milho <sup>3,4,6,7,12</sup>	502	120	5,6	1,0	9,9	0,6	6,1	0,5
Dieta	Salada de atum com batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>	435	103	2,5	0,3	13,0	1,0	6,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Bifanas de porco com arroz e salada de alface e couve-roxa <sup>6</sup>	856	204	4,2	1,6	20,2	0,1	14,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura cozida <sup>6</sup>	705	167	1,9	0,4	20,4	0,6	15,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Salada de grão-de-bico com batata e bacalhau desfiado com salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4</sup>	485	115	2,3	0,4	15,5	1,1	6,9	0,3
Dieta	Salada de grão-de-bico com batata e bacalhau desfiado com salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4</sup>	485	115	2,3	0,4	15,5	1,1	6,9	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com arroz, feijão-preto e couve salteada <sup>6</sup>	808	191	2,6	0,5	23,5	0,1	15,5	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve cozida <sup>6</sup>	666	157	1,9	0,4	19,3	0,1	14,6	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Bacalhau assado com batata assada e arroz com salada de alface e couve-roxa <sup>4,6</sup>	544	129	2,8	0,5	14,7	0,6	8,9	1,5
Dieta	Bacalhau assado, ao natural, com arroz e salada de alface <sup>4,6</sup>	717	170	3,4	0,7	20,3	0,2	12,2	2,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate	692	164	2,5	0,4	19,5	0,4	15,2	0,2
Dieta	Arroz de frango com legumes cozidos	703	167	2,6	0,5	19,9	0,4	15,4	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 20 a 26 de maio de 2024

### Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Cavala com salada russa e ovo raspado <sup>3,4,6</sup>	390	92	1,6	0,2	11,7	1,0	6,6	0,7
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate esparguete e cenoura <sup>1,6,12</sup>	836	199	8,3	3,3	19,0	3,0	8,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Abrótea no forno com batatinha assada e feijão-verde cozido <sup>4,6,12</sup>	389	93	2,2	0,4	9,6	0,6	7,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e milho <sup>1,6</sup>	774	183	1,9	0,4	22,2	1,4	17,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Penca e feijão-vermelho <sup>6</sup>	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Bacalhau à Espanhola com couve-flor cozida <sup>4,6</sup>	341	81	0,8	0,2	9,9	1,1	6,9	1,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Alheira no forno com arroz de grelos salteados <sup>1,6</sup>	1000	238	9,3	4,3	29,1	1,0	8,3	0,7
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Arroz de tamboril com mexilhão e salada de alface e tomate <sup>4,14</sup>	628	149	3,3	0,5	18,0	0,7	11,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</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.

Nota 3: 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.



# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 27 de maio a 2 de junho de 2024

### Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Filete de alabote grelhado com batata à murro e couve-lombarda <sup>4</sup>	388	92	1,8	0,3	9,4	0,6	9,0	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, espinafres e massa cotovelos <sup>1,3,6,12</sup>	838	200	8,9	3,0	15,3	2,0	12,3	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Caldeirada de peixe com tomate e pimentos <sup>1,4,6,14</sup>	384	91	1,8	0,3	9,8	0,8	7,7	0,1
Sobremesa	Mousse de caramelo <sup>7</sup>	639	152	6,2	0,0	20,0	18,8	3,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa espiral e brócolos <sup>1,3,6,7</sup>	688	163	4,0	1,4	15,4	0,9	14,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	822	179	2,2	1,1	29,1	0,6	3,7	0,6
Sobremesa	Maçã assada	317	75	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Canja de galinha (com massinhas) <sup>1</sup>	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com batata e macedónia <sup>6,12</sup>	446	106	2,4	0,5	9,8	0,6	8,9	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Cozido de solha com molho de tomate e salada mista <sup>4</sup>	337	80	0,5	0,1	11,5	1,2	6,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 3 a 9 de junho de 2024

### Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Massada à Pescador (massa cotovelos, alabote, tamboril e ameijoas) com couve-flor <sup>1,3,4,14</sup>	646	153	3,8	0,6	17,1	2,0	12,1	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango e vitela) com salada mista <sup>6</sup>	834	198	5,9	2,0	20,9	1,1	14,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com molho de marisco, puré de batata e macedónia de legumes <sup>1,2,4,6,7,12</sup>	349	83	1,7	0,6	7,7	0,3	8,1	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa à Lavrador <sup>6</sup>	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Empadão de carne com salada de alface, couve-roxa e tremoços <sup>3,6,7,12</sup>	406	97	5,2	2,7	6,5	1,0	5,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com grão-de-bico, cenoura couve-lombarda cozida <sup>3,4,12</sup>	496	118	2,6	0,3	14,5	1,1	7,9	0,9
Sobremesa	Maçã assada	317	75	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Fígado de cebolada com batata cozida e repolho cozido	517	123	2,1	1,1	10,6	0,7	8,6	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Salada de atum com ovo picado, feijão-frade, alface, tomate e molho verde <sup>3,4</sup>	615	146	3,6	0,7	18,1	0,9	9,2	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

*Ana Silva*

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 10 a 16 de junho de 2024

### Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Pescada estufada com tomate, brócolos e arroz <sup>4,6</sup>	647	153	2,1	0,4	19,4	1,0	12,0	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Moelas estufadas com batata e couve-flor cozida <sup>6,12</sup>	372	88	1,7	0,5	9,9	1,4	6,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Estufado de tintureira (batata, cenoura, nabo e couve-coração) <sup>4,6</sup>	415	99	2,6	0,4	9,0	1,1	8,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Cubos de carne de vaca e peru guisados com legumes, feijão-branco e massa conchas <sup>6</sup>	746	177	5,8	1,8	16,2	0,5	14,2	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes <sup>2,3,4,6,7,14</sup>	790	188	4,2	1,1	30,1	0,7	5,8	0,5
Sobremesa	Pera assada	198	47	0,4	0,0	9,3	9,3	0,3	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Esparguete com coelho e peru estufados e legumes <sup>1,12</sup>	612	145	3,4	0,7	12,3	1,6	15,2	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Arroz de atum e ovo e salada de alface e milho <sup>3,4,6</sup>	1012	241	9,3	1,2	25,6	0,0	11,8	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 17 a 23 de junho de 2024

### Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>6</sup>	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Tentáculos de pota cozidos com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>14</sup>	317	75	0,6	0,1	7,2	0,4	9,6	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora <sup>6</sup>	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Prato	Costeletas grelhadas com arroz de brócolos e cogumelos e salada de tomate <sup>6</sup>	880	210	9,7	3,3	16,3	0,2	13,4	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>6</sup>	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Maruca grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	323	76	0,1	0,0	10,9	0,9	7,4	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha (com massinhas) <sup>1</sup>	276	65	0,6	0,1	10,4	0,7	4,3	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete e salada de tomate e pepino <sup>1,6,12</sup>	677	160	2,8	0,8	16,9	2,0	14,9	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Arroz de bacalhau com hortaliça <sup>4,6</sup>	685	162	1,3	0,3	25,8	0,4	9,4	1,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sábado</b>									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Esparguete à Bolonesa com salada de alface e tomate <sup>1,6,12</sup>	858	205	8,0	4,0	19,8	2,7	10,7	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Domingo</b>									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças <sup>6</sup>	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Cozido de tintureira <sup>3,4</sup>	349	82	0,9	0,1	9,9	0,8	8,2	0,2
Sobremesa	Maçã assada	317	75	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 24 a 30 de junho de 2024

### Jantar

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>6</sup>	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Empadão de peixe com feijão-verde <sup>2,3,4,6,7,12</sup>	338	80	2,6	0,4	6,3	0,2	7,6	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>6</sup>	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata e legumes salteados <sup>6,7,12</sup>	548	131	8,0	2,6	5,4	0,2	9,2	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>6</sup>	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de legumes <sup>3,6</sup>	804	192	5,0	0,7	21,9	0,6	6,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-coração e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	Massa cotovelos de bacalhau com cenoura e hortaliça <sup>1,3,4,6</sup>	676	160	1,9	0,5	19,6	2,4	13,2	2,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>6</sup>	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com macarrão salteado com cenoura, ervilhas e pimentos <sup>1,6</sup>	667	157	1,6	0,4	18,1	1,8	16,2	0,3
Sobremesa	Pera assada	198	47	0,4	0,0	9,3	9,3	0,3	0,0

#### Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>6</sup>	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Prato	Arroz de lombinhos de peixe com cenoura e couve penca <sup>2,4</sup>	607	144	3,5	0,5	16,9	0,2	10,8	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos <sup>6</sup>	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Bife de vitela com batata, ovo frito e salada de alface <sup>3,6</sup>	766	184	6,0	2,3	8,5	0,6	8,8	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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.

Nota 3: 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.

# Ementa

## Cantina Social

### Funcionários

Semana de 1 a 7 de julho de 2024

### Jantar

#### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	764	182	6,3	0,9	13,0	1,6	16,6	0,7
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Prato	867	206	7,0	2,0	19,2	1,6	15,8	0,4
Sobremesa	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	552	131	3,1	0,5	14,2	0,1	11,1	0,4
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Prato	850	202	8,1	2,4	20,7	0,5	11,1	0,2
Sobremesa	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

#### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	578	138	3,9	0,6	13,2	0,6	11,6	0,7
Sobremesa	317	75	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

#### Sábado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Prato	305	73	0,1	0,0	1,3	1,2	0,2	0,0
Sobremesa	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Domingo

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	346	82	0,8	0,2	10,1	1,0	6,9	1,1
Sobremesa	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Ana Henriques Silva – Nutricionista - n.º de cédula 3512 N

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: 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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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 inofensivos.

Nota 3: 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.