

## Ementa Semanal - 16 de setembro

### Informação nutricional

		Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)	
Segunda-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Terça-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quarta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quinta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta-feira	SOPA	Creme de abóbora	123,00	2,20	0,30	21,70	1,70	3,20	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Nuggets no forno com arroz de cenoura	333,00	10,50	1,60	45,80	3,50	11,90	0,80
	D.VEGETARIANA								
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	41,20	0,70	0,08	5,70	5,62	3,40	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

\* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

\*\*\* **A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações**

## Ementa Semanal - 19 a 23 de setembro

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve lombarda	86,10	1,30	0,10	15,50	6,50	3,10	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	648,80	30,00	2,70	71,00	2,00	21,00	0,20
	D.VEGETARIANA								
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,20	1,10	0,10	9,50	1,60	4,20	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Alho francês	136,00	1,00	0,32	1,10	1,60	1,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonhesa	867,00	10,00	20,70	14,20	1,20	13,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	0,20
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Feijão branco com espinafres	113,60	2,00	0,30	18,60	5,50	5,20	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de abrótea no forno com batatas e brócolos	325,00	30,58	1,20	32,50	3,40	29,60	0,30
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,86	7,63	1,09	27,76	5,68	6,21	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Primavera	79,50	1,20	0,20	15,00	5,00	2,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru assada com laranja e arroz de ervilhas	458,10	9,50	1,60	50,60	10,00	42,30	0,80
	D.VEGETARIANA	Legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	41,20	0,70	0,08	5,70	5,62	3,40	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Caldo verde	81,60	1,60	0,30	13,50	4,40	3,30	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau com ovo (bacalhau, grão, batata e ovo)	353,80	9,30	1,30	44,10	2,80	22,20	0,60
	D.VEGETARIANA	Grão de bico estufado com caril e batata	373,63	10,04	1,31	54,66	3,67	14,63	0,28
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

\* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

\*\*\* **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**

## Ementa Semanal - 26 a 30 de setembro

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco com massa espiral e ervilhas	346,00	9,30	3,50	32,60	2,00	32,20	0,60
	D.VEGETARIANA	Feijão preto estufado com massa espiral e ervilhas	450,48	9,00	1,41	67,60	7,95	23,19	0,36
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Portuguesa	124,30	1,70	0,20	21,70	8,70	5,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada no forno com batata doce e cenoura	368,40	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (batata,ervilha,feijão verde e cenoura)com grão de bico	374,18	3,59	0,44	64,64	9,48	19,58	0,27
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,20	17,10	8,10	2,40	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de peru com arroz branco	535,90	21,20	4,50	49,50	2,30	35,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenouras	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	29,00
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, courgete e couve lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	83,60	1,30	0,20	15,90	6,40	2,10	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco assado no forno com puré de batata	497,80	18,60	6,90	62,50	7,90	21,80	0,70
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	10,20	16,51	16,30	1,13	0,03

\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

\*\*\* A título excecional a ementa poderá sofrer alterações