

Ementa Semanal - 31 de outubro a 04 de novembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Grão com couve lombarda	119,30	1,80	0,19	20,60	6,77	5,04	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas e 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	450,48	9,00	1,41	67,69	7,95	23,19	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	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								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quarta-feira	SOPA	Portuguesa	142,30	1,70	0,20	21,70	8,70	5,60	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Caldeirada de chocos	471,80	13,20	4,70	62,30	6,80	22,00	0,90
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenouras	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	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	Creme de legumes	119,60	1,60	0,10	23,20	3,60	24,50	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Feijoada à transmontana com arroz branco	517,00	16,20	4,00	52,70	4,70	38,90	1,00
	D.VEGETARIANA	Feijoada vegetariana	373,50	9,41	1,55	46,32	12,59	25,58	0,40
	SALADA	Cenoura, couve roxa e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,50	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Espinafres	75,98	2,00	0,17	19,58	6,75	5,24	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau com natas	450,80	32,30	4,90	24,30	3,90	15,70	0,60
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, courgete e couve lombarda	164,40	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	13,90	0,50
	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 excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 07 a 11 de novembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de couve flor	98,07	1,30	0,14	16,87	7,49	4,68	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Cordon Blue com arroz de milho e cenoura	471,00	18,70	2,50	58,40	3,50	15,90	0,30
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafião com ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	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
Terça-feira	SOPA	Feijão branco com nabiça	105,00	2,20	0,30	16,50	1,70	3,40	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de pescada no forno com molho de tomate e batata cozida	560,90	31,20	4,70	47,30	1,90	21,60	0,40
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	410,86	8,08	1,21	60,17	9,71	23,30	0,36
	SALADA	Alface, couve em juliana 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
Quarta-feira	SOPA	Creme de cenoura	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	867,00	10,00	20,70	14,20	1,20	13,50	0,60
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	0,20
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	66,59	0,78	0,00	12,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Lavrador	158,96	1,70	0,17	29,36	8,68	6,49	0,37
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau com ovo (batata, 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	373,60	10,04	1,31	54,66	3,67	14,63	0,36
	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	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de peru com massa fusili	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Massa fusili com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, tomate e pepino	32,14	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

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

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

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