



Ementa Semanal - 28 de novembro a 2 de dezembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de abóbora	94,58	1,40	0,24	18,18	2,56	1,89	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	443,40	22,50	4,10	43,50	3,70	15,60	0,60
	D.VEGETARIANA	Cogumelos e courgete no forno com arroz de cenoura	350,74	14,98	2,25	45,73	5,68	7,27	0,30
	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	0,10
Terça-feira	SOPA	Grão com nabiça	56,00	2,40	0,40	6,30	0,60	1,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Solha no forno com limão e salada camponesa	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	D.VEGETARIANA	Salsichas de soja com massa espiral	427,00	8,70	1,40	43,10	16,80	38,40	0,30
	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	Grelos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com alecrim, arroz de ervilhas e milho	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com legumes (couve branca e cenoura)	346,65	8,48	1,11	50,91	8,10	17,20	0,30
	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
Quinta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta-feira	SOPA	Creme de brócolos	75,00	2,10	0,30	11,60	1,20	1,80	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	532,20	29,30	4,20	26,60	2,20	39,80	1,60
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	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 alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 05 a 09 de dezembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve branca com cenoura	110,68	2,00	0,24	20,67	11,57	2,86	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e batata	676,00	21,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	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
Terça-feira	SOPA	Caldo verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de peixe com coentros	361,90	9,20	1,33	40,90	1,47	27,64	0,56
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com ratatouille	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	SALADA	Cenoura, milho e tomate	66,59	0,78	0,00	15,59	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
Quarta-feira	SOPA	Canja	105,30	2,72	0,54	14,71	2,32	7,60	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Almôndegas com esparguete	353,09	11,90	2,85	30,31	2,69	30,54	0,60
	D.VEGETARIANA	Esparguete vegetariana à bolonhesa	321,93	9,00	1,38	44,54	12,17	15,26	0,51
	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
Quinta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta-feira	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura	495,60	18,90	5,90	60,04	5,50	18,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e courgete	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,50,7	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 alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

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



Ementa Semanal - 12 a 16 de dezembro

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	Chili com arroz branco	672,07	33,76	9,37	54,85	1,89	36,37	0,58
	D.VEGETARIANA	Chili vegetariano com arroz branco	771,00	16,40	2,40	95,50	12,30	57,50	0,40
	SALADA	Tomate, alface e beterraba	44,93	0,38	0,00	7,10	7,10	3,48	0,24
	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 verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Dourada/Filete no forno com batata e feijão verde	464,70	12,30	3,40	66,90	5,90	21,70	0,80
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	270,33	3,24	0,38	45,08	7,68	14,40	0,34
	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
Quarta-feira	SOPA	Creme de legumes	119,60	1,60	0,10	23,20	3,60	24,50	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco grelhadas com massa fusili	313,40	6,80	2,30	28,40	1,20	33,70	0,60
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo)	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	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
Quinta-feira	SOPA	Alho francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata, ervilha e cenoura	368,00	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com salada russa	410,86	8,08	1,21	60,17	9,71	23,23	0,39
	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
Sexta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Hambúrguer de aves (frango,perú) 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 cenoura	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e couve roxa	40,60	0,50	0,10	6,50	5,90	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim	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