

## Ementa Semanal - 17 a 22 de Abril

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
<b>Segunda-feira</b>	SOPA	Creme de vegetais	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos com arroz de cenoura	479,70	22,10	2,80	57,90	3,60	10,70	1,10
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	329,00	8,00	1,00	46,30	5,90	18,20	0,30
	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
<b>Terça-feira</b>	SOPA	Espinafres	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufado com macarronete e ervilhas	392,00	9,60	1,60	38,00	5,60	37,90	0,50
	D.VEGETARIANA	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	256,05	8,19	5,85	35,20	6,47	8,45	0,22
	SALADA	Alface, cenoura 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
<b>Quarta-feira</b>	SOPA	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada de tomatada, com batata e brocolos	320,01	9,30	1,30	27,50	5,10	31,00	0,80
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	SALADA	Alface, tomate e couve-roxa	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
<b>Quinta-feira</b>	SOPA	Grão com couve-lombarda	119,30	1,80	0,19	20,60	6,77	5,04	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru assada com laranja e esparguete	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com esparguete	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	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
<b>Sexta-feira</b>	SOPA	Puré de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau à brás	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	6,00
	D.VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	314,00	3,20	0,40	60,40	8,60	16,40	0,30
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,07	0,20	0,00	7,64	7,46	3,36	0,30
	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 - 24 a 28 de Abril

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura	110,68	2,00	0,24	20,67	11,57	2,86	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de porco com arroz de milho e ervilhas	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 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
Terça-feira	SOPA	<b>FERIADO</b>							
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA								
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quarta-feira	SOPA	Creme de abóbora com espinafres	75,98	2,00	0,28	11,71	2,81	2,76	0,56
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de abrótea no forno com batata doce e brócolos cozidos	326,00	8,00	1,20	32,50	3,40	29,60	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,86	7,63	1,09	27,76	5,68	6,21	0,36
	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	Feijão-vermelho com hortaliça	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com massa fusili	318,55	3,96	0,96	28,44	1,24	41,48	0,61
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Tomate, alface 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
Sexta-feira	SOPA	Horta	113,79	1,40	0,17	19,85	6,75	5,24	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Empadão de batata com atum	587,30	29,70	4,30	38,30	4,40	40,90	1,70
	D.VEGETARIANA	Empadão de batata com seitan, ervilhas e cenoura	399,30	8,70	1,30	62,80	6,50	16,00	0,30
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e pepino	40,77	0,30	0,10	7,00	6,23	2,86	0,12
	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

*Handwritten signature*

## Ementa Semanal - 01 a 05 de Maio

### Informação nutricional

		Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)	
<b>Segunda-feira</b>	SOPA	<b>FERIADO</b>							
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA								
	SALADA								
	SOBREMESA								
<b>Terça-feira</b>	SOPA	Feijão-verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Salada de fusili com queijo, ovo, salsichas, cenoura e milho	186,23	8,30	1,90	18,10	8,14	1,88	1,30
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate, milho, cenoura e fusili	363,00	15,30	2,20	47,10	6,00	8,30	0,50
	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
<b>Quarta-feira</b>	SOPA	Lavrador	158,96	1,70	0,17	29,39	8,68	6,49	0,37
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão grelhado com batata e feijão verde cozidos	471,40	30,50	5,70	23,00	3,40	24,20	0,30
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico	356,00	3,50	0,40	60,80	8,20	19,10	0,40
	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
<b>Quinta-feira</b>	SOPA	Nabiça	85,19	1,30	0,18	15,69	5,13	2,60	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Chilli com arroz branco	672,07	33,76	9,37	54,85	1,89	36,37	0,58
	D.VEGETARIANA	Chili vegetariano com soja com arroz branco	771,00	16,40	2,40	95,50	12,30	57,50	0,40
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	44,00	0,20	0,00	6,95	6,23	3,96	0,12
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
<b>Sexta-feira</b>	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Filete Tilápia no forno com limão e macadónia de legumes	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	D.VEGETARIANA	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	388,00	9,30	1,50	53,90	13,90	21,30	0,50
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	41,10	0,50	0,10	5,16	4,57	4,30	0,04
	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 - 08 a 12 de Maio

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Minestrone	85,52	1,70	0,26	12,42	3,81	3,66	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de peru com esparguete	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Esparguete com salsichas de soja, ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	SALADA	Alface, couve em juliana e milho	72,87	0,98	0,00	10,54	2,60	5,61	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-vermelho	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Maruca no forno com ervas aromáticas, com batata doce e cenoura	309,70	9,20	1,37	26,40	3,85	29,20	0,70
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com ratatouille	278,93	7,85	1,20	33,63	5,17	16,65	0,16
	SALADA	Alface, milho e tomate	66,92	1,00	0,00	10,75	2,90	3,93	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	Legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco no forno com arroz de milho	416,40	16,80	4,40	34,80	2,60	30,20	0,30
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura	363,00	15,30	2,20	47,10	6,00	8,30	0,50
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42,18	0,50	0,10	5,85	5,80	3,70	0,22
	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 couve-flor	98,07	1,30	0,14	16,87	7,49	4,68	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau com natas	450,80	32,30	4,90	24,30	3,90	15,70	2,50
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	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
Sexta-feira	SOPA	Creme de cenoura com coentros	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco à Alentejana	676,00	21,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada de ervilhas, batata, brocolos e cenoura	314,00	3,20	0,40	60,40	8,60	16,40	0,30
	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

\* 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