

Ementa Semanal - 23 a 27 de setembro

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	Carne de porco estufada com cenouras e massa lacinhos	676,00	22,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Tagliatelle de legumes com molho de tomate	341,40	4,80	0,80	60,30	5,50	12,70	0,10
	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	Creme de abóbora e espinafres	74,10	1,90	0,30	11,40	2,50	2,70	0,50
	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)	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
Quarta-feira	SOPA	Curgete	99,50	1,60	0,30	17,70	8,00	3,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de peru com arroz	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com pimento e feijão verde	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	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
Quinta-feira	SOPA	Lavrador	146,30	1,80	0,20	26,70	8,90	5,70	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Massa tricolor de atum em conserva gratinada	465,10	21,58	4,83	37,81	6,78	20,23	0,55
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados e alheira de tofu	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	Caldo verde	81,60	1,60	0,30	13,50	4,40	3,30	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de novilho	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	7,80
	D.VEGETARIANA	Guisado de ervilhas, cenoura e batata	304,40	8,10	1,20	42,40	9,00	14,60	0,40
	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 alergénicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 30 de setembro a 04 de outubro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Feijão-verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Tilápia no forno com batata e cenoura	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafraão 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	Creme de couve-flor com manjeriço	158,96	1,70	0,17	29,39	8,68	6,49	0,37
	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	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
Quarta-feira	SOPA	Abóbora	85,00	2,00	0,30	14,00	1,40	2,00	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada panados com macedónia e batata	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	7,80
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes	283,90	0,90	0,50	58,10	8,90	9,50	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
Quinta-feira	SOPA	Nabiças	128,80	1,90	0,32	21,86	7,28	6,12	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas e porco com arroz de milho	346,00	9,30	3,50	32,60	2,00	32,20	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, 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
Sexta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	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, 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 alergénicos 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 outubro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de brócolos	136,00	1,00	0,32	1,10	1,60	1,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de porco com macarronete	416,40	16,80	4,40	34,80	2,60	30,20	0,30
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate e macarronete	363,00	15,30	2,20	47,10	6,00	8,30	0,50
	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	Creme de Curgete com coentros	99,50	1,60	0,30	17,70	8,00	3,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Lombos de pescada cozida com batata e cenoura	368,00	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, feijão, alho, pimentos mistos) com arroz branco	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	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	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à Bolonhesa	353,09	11,90	2,85	30,31	2,69	30,54	0,39
	D.VEGETARIANA	Esparguete à Bolonhesa vegetariano	321,93	9,00	1,38	44,54	12,17	15,26	0,51
	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
Quinta-feira	SOPA	Creme de ervilhas	100,00	1,60	0,20	18,60	8,00	2,90	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Corvina no forno com batata e couve-flor	276,00	7,70	1,10	24,20	2,20	26,50	0,70
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura)	270,33	3,24	0,38	45,08	7,68	14,40	0,34
	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	Feijão-vermelho com hortaliça	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de Perú	523,77	26,30	8,38	41,15	1,47	29,49	0,38
	D.VEGETARIANA	Arroz de salsichas de soja	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	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

* 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 excecional a ementa poderá sofrer alterações