

Ementa Semanal - 06 a 10 de Janeiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de vegetais	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos no forno 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) / Bolo Rei	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Curgete	99,50	1,60	0,30	17,70	8,00	3,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas e porco com massa	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
Quarta-feira	SOPA	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Lombos de pescada de tomatada, com batata e brocolos	320,01	9,30	1,30	27,50	5,10	31,00	0,80
	D.VEGETARIANA	Ervilhas 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
Quinta-feira	SOPA	Espinafres	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de frango com massa lacinhos	535,90	21,20	4,50	49,50	2,30	35,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Massa espiral 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
Sexta-feira	SOPA	Alface	75,98	2,00	0,28	11,71	2,81	2,76	0,56
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de polvo	484,90	16,50	2,90	63,80	2,70	20,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas e rebentos de soja	335,57	8,63	1,32	47,59	4,58	13,56	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 excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 13 a 17 de Janeiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve-branca	110,68	2,00	0,24	20,67	11,57	2,86	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco estufada com batata, ervilhas e cenoura	676,00	21,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) e 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	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	Creme de abóbora	75,98	2,00	0,28	11,71	2,81	2,76	0,56
	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	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 couve lombarda	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão no forno com batata e brócolos cozidos	471,40	30,50	5,70	23,00	3,40	24,20	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, 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	Minestrone	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à Bolonhesa	353,09	11,90	2,85	30,31	2,69	30,54	0,39
	D.VEGETARIANA	Esparguete vegetariano à Bolonhesa	321,93	9,00	1,38	44,54	12,17	15,26	0,51
	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 excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 20 a 24 de Janeiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de brocolos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau à brás	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Legumes á brás	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	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
Terça-feira	SOPA	Nabiças	128,80	1,90	0,32	21,86	7,28	6,12	0,39
	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	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
Quarta-feira	SOPA	Portuguesa	124,30	1,70	0,20	21,70	8,70	5,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada com jardineira de legumes	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	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	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
Quinta-feira	SOPA	Feijão verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco assado no forno com arroz colorido	497,80	18,60	6,90	62,50	7,90	21,80	0,70
	D.VEGETARIANA	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
Sexta-feira	SOPA	Creme de legumes com ovo	99,50	1,60	0,30	17,70	8,00	3,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe com coentros	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com macedónia de legumes	346,65	8,48	1,11	50,91	8,10	17,20	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

* 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 - 27 a 31 de Janeiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Ervilhas com ovos	440,00	24,10	24,70	28,61	3,70	23,63	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
Terça-feira	SOPA	Couve-lombarda	86,09	1,30	0,14	15,46	6,46	3,14	0,35
	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	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	Creme de legumes	119,60	1,60	0,10	23,20	3,60	24,50	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Frango de fricassé com batata frita	482,60	24,20	5,00	33,70	10,90	32,30	0,60
	D.VEGETARIANA	Esparguete com cogumelos e salsichas de soja	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	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
Quinta-feira	SOPA	Creme de couve flor com mangericão	98,07	1,30	0,14	16,87	7,49	4,68	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Caldeirada de chocos	344,00	11,40	1,70	27,60	5,13	32,60	0,60
	D.VEGETARIANA	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	300,00	8,00	1,10	37,40	10,50	19,30	0,29
	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
Sexta-feira	SOPA	Saloia	113,60	1,40	0,20	19,70	6,70	5,30	0,40
	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, 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

* 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