

Ementa Semanal - 17 a 21 de Fevereiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de brócolos com feijão branco	123,14	2,10	0,27	19,46	6,15	6,48	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	648,80	30,00	2,70	71,00	2,00	21,40	0,20
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e salsichas de soja	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	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	Creme de cenoura	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	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	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,67
	D.MEDITERRÂNICA	Tintureira de tomatada com batata e couve-flor cozidas	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	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)/Leite creme	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de pato	523,77	26,30	8,38	41,15	1,47	29,49	0,38
	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, 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
Sexta-feira	SOPA	Caldo-verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	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	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 excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 24 a 28 de Fevereiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	CARNAVAL							
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA								
	SALADA								
	SOBREMESA								
Terça-feira	SOPA	CARNAVAL							
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA								
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quarta-feira	SOPA	CARNAVAL							
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA								
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quinta-feira	SOPA	Creme de ervilhas	85,19	1,30	0,18	15,69	5,13	2,60	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau com natas	450,80	32,30	4,90	24,30	3,90	15,70	2,50
	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, 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
Sexta-feira	SOPA	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de novilho	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	7,80
	D.VEGETARIANA	Jardineira de soja	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

* 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 - 2 a 6 de Março

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada com ervas aromáticas e arroz	456,80	20,70	2,60	34,20	1,40	31,90	3,10
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e salsichas de soja	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	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	Feijão-verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco à Lavrador (feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete)	503,00	17,70	4,40	41,50	7,10	44,60	1,10
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura e macarronete	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	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
Quarta-feira	SOPA	Lavrador	158,96	1,70	0,17	29,39	8,68	6,49	0,37
	D.MEDITERRÂNICA	Perca estufado com batata cozida	218,80	4,20	0,60	21,70	22,30	0,40	2,50
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	410,00	8,70	1,20	60,10	9,70	23,20	0,40
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	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	Bife de frango grelhado com massa fusilli	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa	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)/Gelatina	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Nabiças com feijão-frade	128,80	1,90	0,32	21,86	7,28	6,12	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau à brás	283,00	16,82	2,73	14,71	1,15	17,96	1,94
	D.VEGETARIANA	Couve estufada com lentilhas, batata cozida e chouriço de seitan	352,50	7,63	1,07	54,11	4,40	20,47	0,27
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	0,66	0,10	4,84	4,70	3,34	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 excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 9 a 13 de Março

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	Ovos mexidos com salsichas, cogumelos e arroz branco	250,20	12,00	2,40	22,40	1,70	12,70	0,30
	D.VEGETARIANA	Seitan no forno com cebola e batata	305,00	14,50	2,00	28,90	2,60	14,10	0,24
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	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	Legumes com ervilhas	79,52	1,20	0,16	14,97	4,97	2,04	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão grelhado com batata doce e feijão verde cozidos	471,40	30,50	5,70	23,00	3,40	24,20	0,30
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	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
Quarta-feira	SOPA	Creme de abóbora com feijão-verde	73,69	1,40	0,26	13,35	3,93	1,82	0,12
	D.MEDITERRÂNICA	Lasanha de carne	336,00	12,38	6,38	35,45	5,60	20,52	0,80
	D.VEGETARIANA	Macarronete com estufado de legumes chineses	517,40	22,10	1,20	67,60	1,80	9,20	0,90
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	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 vegetais	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	357,80	9,60	1,56	38,60	5,40	27,90	0,90
	D.VEGETARIANA	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	372,54	7,63	1,07	54,11	4,40	20,47	0,27
	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	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com arroz de ervilhas e milho	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73
	D.VEGETARIANA	Salteado de grão, cogumelos com arroz e tofu	521,10	17,50	2,40	72,70	10,70	16,90	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

* 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 - 16 a 20 de Março

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve-lombarda	86,09	1,30	0,14	15,46	6,46	3,14	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com brocolos e cenoura cozidos	321,40	9,20	1,36	29,60	6,96	29,60	0,70
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com seitan	270,33	3,24	0,38	45,08	7,68	14,40	0,34
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	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	Creme de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Almôndegas com esparguete	461,33	24,10	3,81	36,00	2,66	22,91	0,31
	D.VEGETARIANA	Esparguete com mistura de legumes chineses e salsichas de soja	343,10	4,80	3,60	60,90	5,60	11,90	0,10
	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
Quarta-feira	SOPA	Feijão-branco com espinafres	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Tortilha de atum (batata, cogumelos, cenoura, milho e ovo)	564,80	32,70	5,00	25,10	40,80	2,00	5,80
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos) e alheira de tofu	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Primavera	79,52	1,20	0,16	14,97	4,97	2,04	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas de porco com massa fusilli	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Massa com legumes salteados e chouriço de seitan	347,40	4,80	0,80	61,90	7,00	12,80	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
Sexta-feira	SOPA	Caldo verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau	426,00	12,00	1,60	43,60	5,80	35,60	0,40
	D.VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida	550,70	7,20	0,80	94,90	7,30	24,00	0,30
	SALADA	Milho, couve-roxa e tomate	75,40	0,78	0,00	13,46	5,07	3,90	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 excecional a ementa poderá sofrer alterações



Ementa Semanal - 23 a 27 de Março

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Feijoada à Portuguesa e arroz branco	516,97	16,22	3,96	52,66	4,69	38,89	0,96
	D.VEGETARIANA	Feijoada de cogumelos com arroz branco e enchido de soja	538,10	7,60	1,20	93,20	6,10	21,90	0,30
	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
Terça-feira	SOPA	Portuguesa	124,26	1,70	0,17	21,68	8,68	5,58	0,37
	D.MEDITERRÂNICA	Abrótea gratinada com batata, cenoura e feijão verde	349,00	7,90	1,30	35,90	7,00	32,20	0,90
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (ervilhas, cenoura, feijão verde e batata) e salsicha de soja	386,10	5,10	0,80	67,40	9,20	16,20	0,30
	SALADA	Alface, beterraba e milho	76,96	0,80	0,00	12,85	5,00	4,65	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de carnes à Lavrador (porco, frango, feijão, cenoura e couve lombarda)	439,00	12,30	2,50	41,00	6,50	40,70	0,70
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com cenoura, couve lombarda e tofu	282,60	3,80	0,50	54,00	0,60	6,70	0,10
	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	Horta	113,79	1,40	0,17	19,85	6,75	5,24	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe	396,00	12,00	1,79	37,44	3,01	32,98	0,60
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados e seitan	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Couve-roxa, cenoura e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,53	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	Alho-francês com curgete	99,50	1,60	0,30	17,70	8,00	3,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Pizza	262,30	9,40	1,80	25,20	1,80	17,50	2,30
	D.VEGETARIANA	Pizza vegetariana	262,30	9,40	1,80	25,20	1,80	17,50	2,30
	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)/Gelatina	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