



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	Rissóis de peixe com arroz de couve lombarda	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
Terça-feira	SOPA	Feijão-branco com espinafres	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufados com macarronete e jardineira de legumes	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	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	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	321,40	9,20	1,36	29,60	6,96	29,60	0,70
	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, 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	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
Sexta-feira	SOPA	Puré de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Salada de grão com paloco, batata, cenoura e ovo cozido	350,00	9,20	1,30	43,60	5,80	22,10	2,40
	D.VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	314,00	3,20	0,40	60,40	8,60	15,40	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 - 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 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 arroz	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	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 com espinafres	75,98	2,00	0,28	11,71	2,81	2,76	0,56
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com batata corada	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 hortalíça	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,20
	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	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)/Leite Creme	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	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 excecional 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	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Massa tricolor de atum em conserva com ervilhas e cenoura	465,10	21,58	4,83	37,81	6,78	20,23	0,55
	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
Terça-feira	SOPA	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,67
	D.MEDITERRÂNICA	Salsichas de peru com arroz de milho e cenoura	422,00	9,70	1,50	40,40	3,10	41,90	0,80
	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, 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
Quarta-feira	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
Quinta-feira	SOPA	Creme de ervilhas com coentros	85,19	1,30	0,18	15,69	5,13	2,60	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Rancho	515,76	17,30	3,73	42,06	8,27	47,32	1,17
	D.VEGETARIANA	Rancho vegetariano	419,00	11,40	1,60	57,80	13,60	20,80	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
Sexta-feira	SOPA	Feijão-verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	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 e cenoura	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	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



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	Minestrone	85,52	1,70	0,26	12,42	3,81	3,66	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de aves (perú e frango)	415,60	9,90	1,70	39,80	0,55	40,60	0,49
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com 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 com couve-lombarda	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos	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	Pá de porco no forno com arroz de cenoura	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) / Gelatina	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	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	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 massinhas	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Iscas de porco com batata e brocolos cozidos	483,00	22,10	23,70	43,72	3,70	41,00	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada de grão, 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

Ementa Semanal - 03 a 07 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 cenoura com massinhas	118,02	1,30	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura)	513,00	20,50	2,10	44,80	5,70	36,30	1,40
	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	Beterraba, cenoura e tomate	44,59	0,18	0,00	8,94	8,76	2,04	0,32
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,20	17,10	8,10	2,40	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de peru com arroz branco	535,90	21,20	4,50	49,50	2,30	35,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas e feijão-verde	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	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
Quarta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe com coentros	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	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	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Cordon Blue no forno com arroz de milho e cenoura	471,00	18,70	2,50	58,40	3,50	15,90	0,30
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	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
Sexta-feira	SOPA	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	121,68	2,10	0,19	22,31	8,45	3,36	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Alabote no forno com limão e salada camponesa	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	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, 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 - 10 a 14 de Fevereiro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Grelos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	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	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	Couve branca	90,90	1,50	0,22	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de abrotea de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	276,00	7,70	1,10	24,20	2,20	26,50	0,70
	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, cenoura e curgete	41,96	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	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	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 fusilli	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 com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata, ervilha, milho e cenoura	368,00	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	410,86	8,08	1,21	60,17	9,71	23,23	0,39
	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	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Hambúrguer de aves 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	450,48	9,00	1,41	67,69	7,95	23,19	0,36
	SALADA	Couve-roxa, pepino e tomate	40,60	0,50	0,10	6,50	5,90	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 excecional a ementa poderá sofrer alterações