

## Ementa Semanal - 9 a 13 de Dezembro

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Abóbora com massinhas	94,58	1,40	0,24	18,18	2,56	1,89	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	443,40	22,50	4,10	43,50	3,70	15,60	0,60
	D.VEGERATIANA	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	350,79	14,98	2,25	45,73	5,68	7,27	0,30
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,20	1,10	0,10	9,50	1,60	4,20	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-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	Solha no forno com limão e salada camponesa	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	D.VEGERATIANA	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
Quarta-feira	SOPA	Grelos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com alecrim, arroz de ervilhas e milho	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73
	D.VEGERATIANA	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	32,10	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
Quinta-feira	SOPA	Creme de brócolos com feijão branco	123,14	2,10	0,27	19,46	6,15	6,48	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Massa gratinada de peixe com cogumelos e cenoura	376,20	10,30	1,68	38,10	3,20	31,83	6,00
	D.VEGERATIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	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
Sexta-feira	SOPA	Caldo-verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz misto de carnes com açafrão	460,42	12,21	2,56	46,37	4,41	40,15	0,59
	D.VEGERATIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	335,57	8,63	1,32	47,59	4,58	15,36	0,28
	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

\* 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 17 de Dezembro

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Abóbora com massinhas	94,58	1,40	0,24	18,18	2,56	1,89	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Rolo de carne no forno com óregãos e massa esparguete	431,49	20,17	6,12	37,84	1,81	23,50	0,11
	D.VEGERATIANA	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete	322,90	8,91	5,91	46,05	7,31	12,61	0,43
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,20	1,10	0,10	9,50	1,60	4,20	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-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.VEGERATIANA	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)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGERATIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quinta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGERATIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGERATIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								

\* 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