

## Ementa Semanal - 20 a 24 de setembro

### Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve lombarda	86,10	1,30	0,10	15,50	6,50	3,10	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	648,80	30,00	2,70	71,00	2,00	21,00	0,20
	D.VEGETARIANA								
	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	136,00	1,00	0,32	1,10	1,60	1,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonesa (carne de vaca)	867,00	10,00	20,70	14,20	1,20	13,50	0,50,29
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	0,20
	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	Feijão branco com espinafres	113,60	2,00	0,30	18,60	5,50	5,20	0,70
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de abrótea no forno com batatas e brócolos	325,00	30,58	1,20	32,50	3,40	29,60	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	32,10	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	Primavera	79,50	1,20	0,20	15,00	5,00	2,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura	458,10	9,50	1,60	50,60	10,00	42,30	0,80
	D.VEGETARIANA	Legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,360,51
	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	81,60	1,60	0,30	13,50	4,40	3,30	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau com ovo (bacalhau., grão, batata e ovo)	353,80	9,30	1,30	44,10	2,80	22,20	2,20
	D.VEGETARIANA	Grão de bico estufado com caril e batata	373,63	10,04	1,31	54,66	3,67	14,630,14	0,28
	SALADA	Milho, couve roxa e tomate	75,40	0,80	0,00	13,50	5,10	3,90	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	10,20	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 1 de outubro

### 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	Chili com arroz branco	627,07	33,76	9,37	54,85	1,89	36,37	0,58
	D.VEGETARIANA	Chili vegetariano com soja e arroz branco	771,00	16,40	2,40	95,50	12,30	57,50	0,40
	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	Couve branca	90,90	1,50	0,22	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão/Filete de salmão de cebolada com batata e cenoura	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	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 legumes	119,60	1,60	0,10	23,20	3,60	24,50	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco com massa fusili	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 alpo)	313,04	8,631,31	1,38	44,17	11,94	13,90	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
Quinta-feira	SOPA	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada Cozida com batatas, ervilha 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	0,36
	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	Creme de ervilhas	85,19	1,30	0,18	15,69	5,13	2,60	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Hambúrguer de aves com massa espiral e cenoura	346,00	9,30	3,50	32,60	2,00	32,20	0,60
	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

\* **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**