

Ementa Vegetariana – 22 a 26 de janeiro

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCARES (gr)	Proteínas (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA	SOPA	ABÓBORA COM MASSINHAS	136	3,6	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	PRATO	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	358,7	5	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	SALADA	Tomate, cenoura e alface	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA	SOPA	Alho francês com curgete	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	PRATO	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho francês	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA	SOPA	Agrião	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	PRATO	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	411	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA	SOPA	Grelos	108,3	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	PRATO	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	360,6	3,6	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
	SALADA	Milho, pimento e tomate	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta	SOPA	Grão-de-bico com espinafres	215,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	PRATO	MISTURA DE LEGUMES CHINESES, ERVILHAS E MILHO COM ESPARGUETE	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	SALADA	Tomate, alface e pepino	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim de chocolate	76,4/ 97	0,5/1,6	0,2/0,9	16,9/ 17,4	16,7/ 4,2	1,1/3,3	0/0,2

* Alguns dos géneros alimentícios por nós comercializados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto da funcionária do refeitório.