

Ementa Semanal – 29 maio a 2 junho

(a título excecional a ementa poderá sofrer alterações)

Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 29 MAIO	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	P. MEDITERRÂNICO	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1;4;5}	379,4	12,6	18,2	4,3	40,8	3,1	1,1	2,5
	P. VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos com arroz de cenoura	555	18,4	15,2	s.i.	84,1	s.i.	s.i.	2,5
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	-	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
TERÇA 30 MAIO	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Esparguete à bolonhesa ^{1;7;6;3}	327,0	21,8	12,4	5,7	30,6	3,4	1,3	3,4
	P. VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa vegetariana ¹	429	0,3	4,8	s.i.	61,6	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUARTA 31 MAIO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Salmão no forno com batatas e bróculos ⁴	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	P. VEGETARIANO	Caçarola de legumes de inverno	534	21,1	19,6	s.i.	68,2	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	32	2,1	0,2	0,0	4,0	3,7	0	2,8
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUINTA 1 JUNHO	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Strogonof de peru com arroz ⁷	300,2	22,0	9,0	4,4	32,3	1,4	1,2	1,5
	P. VEGETARIANO	Strogonoff de Seitan com cogumelos ^{7;12}	548	35,1	17,5	s.i.	62,4	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Gelatina e Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
SEXTA 2 JUNHO	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de atum com massa fusílis e legumes ^{4;1;12:10}	288,3	16,2	9,8	1,9	32,3	3,5	0,8	3,4
	P. VEGETARIANO	Estufado de legumes com massa ¹	407	15,6	8,2	s.i.	67,7	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Alface, tomate e milho	22,3	1,2	0,4	0,0	2,8	2,2	0,0	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 – Ovo; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda se for usada maionese; 11 - Sementes de sésamo; 12 –Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoço; 14 - Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.