

## Ementa Semanal – 15 a 19 abril

(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 15 ABRIL	SOPA	Feijão com repolho	70,1	2,8	1,3	0,2	10,0	3,4	1,0	3,6
	P. MEDITERRÂNICO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4;1;3;14;2;7</sup>	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5	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 16 ABRIL	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Esparguete à bolonhesa <sup>1;7;6;3</sup>	327,0	21,8	12,4	5,7	30,6	3,4	1,3	3,4
	P. VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa vegetariana <sup>1</sup>	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 17 ABRIL	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Salmão no forno com batata e bróculos <sup>4</sup>	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	P. VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e bróculos	333	20,7	8,4	s.i.	43,3	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 18 ABRIL	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Feijoada de carne de porco com arroz <sup>12;7;3;6</sup>	356,0	19,6	17,1	6,6	29,3	1,5	2,5	3,6
	P. VEGETARIANO	Feijoada com cogumelos com arroz	509	22,1	11	s.i.	80,5	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
SEXTA 19 ABRIL	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Carapaus fritos com arroz de tomate <sup>1;4;5;7</sup>	350,9	18,2	13,5	3,8	38,8	0,7	0,7	1,3
	P. VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	579	19,4	16,3	s.i.	89	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 – Tremçoço; 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.