

Ementa Semanal – 27 a 31 maio

(a título excecional a ementa poderá sofrer alterações)

Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	ACÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 27 MAIO	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	P. MEDITERRÂNICO	Corden Bleu ^{1,5,7} com arroz de legumes	426,3	11,3	22,7	6,2	42,8	4,0	1,5	3,2
	P. VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano ¹² com arroz de legumes	471	15,3	9,6	s.i.	80,8	s.i.	s.i.	2,5
	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

TERÇA 28 MAIO	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Lulas em molho de tomate com batata cozida ^{14;12}	249,4	16,3	6,9	1,2	29,2	3,4	1,3	3,3
	P. VEGETARIANO	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho francês e feijão)	388	19,2	12,8	s.i.	48,8	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 29 MAIO	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	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, 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 30 MAIO	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo ^{4;3;12}	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	3,9
	P. VEGETARIANO	Salada de grão de bico com legumes e nozes	458	21,2	18,7	s.i.	51,2	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 31 MAIO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Espetadas de peru com batata frita ^{5;7;1}	384,4	21,0	14,1	4,3	32,1	2,2	0,6	3,6
	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, tomate e pepino	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.