

Ementa Semanal – 21 a 25 de outubro

(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 21 OUT	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Bife de frango panado com arroz de cenoura ^{5;7;3;6;12;1}	334,7	21,3	13,1	3,7	31,9	1,1	1,0	2,7
	P. VEGETARIANO	Bifes de tofu com batatas coradas e bróculos	579	19,4	16,3	s.i.	89	s.i.	s.i.	s.i.
	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 22 OUT	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de polvo com legumes, batata e ovo ^{14;4;3;12}	299,1	16,3	10,2	2,0	33,9	4,3	1,3	3,9
	P. VEGETARIANO	Legumes assados no forno	473	11,5	21,9	s.i.	57,6	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 23 OUT	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	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 24 OUT	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Salmão no forno com batata e bróculos ⁴	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	P. VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas)	530,5	24,8	7,6	1	88,6	10,1	0,3	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 25 OUT	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de porco assada com arroz ^{5;12}	329,7	19,9	12,8	4,7	31,5	0,7	1,0	1,4
	P. VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz ⁹	568	27,4	14,6	s.i.	81,7	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 – Tremço; 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.