

Ementa Semanal – 25 a 29 de novembro

(a título excepcional 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 25 NOV	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Hambúrguer ^{6;3;7;10;9;12} com esparguete	295,1	16,8	12,1	4,6	28,5	1,3	1,2	2,0
	P. VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)	546	19,6	8,9	s.i.	97	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Alface, couve roxa 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 26 NOV	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	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
QUARTA 27 NOV	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de vitela estufada com esparguete	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	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, 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 28 NOV	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 batata 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, 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 29 NOV	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Feijoada de carne de porco com arroz ^{12;7;3;6}	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, 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.