

Ementa Semanal – 2 a 6 de dezembro

(a título excepcional 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 2 DEZ | SOPA | Creme de legumes | 65,6 | 1,9 | 1,2 | 0,2 | 10,3 | 4,2 | 0,8 | 3,1 |
| | P. MEDITERRÂNICO | Pastéis de bacalhau com arroz de feijão ^{4;1;5;7} | 412,6 | 13,2 | 22,2 | 4,8 | 38,8 | 2,2 | 1,4 | 2,7 |
| | P. VEGETARIANO | Cogumelos grelhados com arroz de feijão | 546 | 19,6 | 8,9 | s.i. | 97 | 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 |
| TERÇA 3 DEZ | SOPA | Espinafres | 51,1 | 1,4 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 3,8 | 0,8 | 2,8 |
| | P. MEDITERRÂNICO | Bife de peru com esparguete ^{7;3;6;12;1} | 334,7 | 21,3 | 13,1 | 3,7 | 31,9 | 1,1 | 1,0 | 2,7 |
| | P. VEGETARIANO | Massa Siciliana(esparguete, grão, alho francês e tomate cereja) ¹ | 502 | 17,7 | 16,9 | s.i. | 55,6 | 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 4 DEZ | SOPA | Feijão com repolho | 70,1 | 2,8 | 1,3 | 0,2 | 10,0 | 3,4 | 1,0 | 3,6 |
| | P. MEDITERRÂNICO | Arroz de polvo com coentros e pimentos ¹⁴ | 245,0 | 11,5 | 6,8 | 1,2 | 33,8 | 2,3 | 2,0 | 2,6 |
| | P. VEGETARIANO | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu | 394 | 14,3 | 13,1 | s.i. | 54,6 | 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 5 DEZ | SOPA | Nabiça | 65,3 | 1,8 | 1,2 | 0,2 | 10,6 | 3,6 | 0,8 | 2,7 |
| | P. MEDITERRÂNICO | Almôndegas com massa fusilis ⁶ | 350,0 | 17,3 | 17,2 | 5,4 | 30,1 | 2,1 | 1,3 | 2,3 |
| | 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, 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 6 DEZ | SOPA | Caldo verde | 68,0 | 1,8 | 1,2 | 0,2 | 10,8 | 4,7 | 0,8 | 3,3 |
| | P. MEDITERRÂNICO | Bife de atum de cebolada com batatas e bróculos ⁴ | 318,6 | 24,1 | 10,4 | 2,3 | 30,0 | 4,3 | 0,5 | 4,6 |
| | P. VEGETARIANO | Seitan de cebolada com batata corada e bróculos | 333 | 20,7 | 84 | 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 – 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.