

Ementa Semanal – 4 a 8 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 4 NOV	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1;4;5}	379,4	12,6	18,2	4,3	40,8	3,1	1,1	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 5 NOV	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Almôndegas com esparguete ^{1;6}	350,0	17,3	17,2	5,4	30,1	2,1	1,3	2,3
	P. VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)	546	19,6	8,9	s.i.	97	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 6 NOV	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Solha frita com arroz de tomate ^{1;4;5;7}	350,9	18,2	13,5	3,8	38,8	0,7	0,7	1,3
	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 7 NOV	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de porco à portuguesa ^{5;12}	436,1	20,2	23,7	6,4	32,3	2,0	2,0	0,7
	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, 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 8 NOV	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	P. MEDITERRÂNICO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ^{4;1;3;14;2;7}	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5	2,5
	P. VEGETARIANO	Çaçarola de legumes de inverno	534	21,1	19,6	s.i.	68,2	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.