

Ementa Semanal – 7 a 11 de outubro

(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 7 OUT	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Corden Bleu ^{1,5,7} com arroz de cenoura	426,3	11,3	22,7	6,2	42,8	4,0	1,5	3,2
	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, 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 8 OUT	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Choco guisado com batatas e ervilhas ^{12;7}	245,8	19,7	5,8	1,0	26,1	3,9	1,3	5,1
	P. VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	447	25,4	18	s.i.	45,7	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

QUARTA 9 OUT	SOPA	Repolho	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, 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 10 OUT	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de atum com massa fusilis e legumes ^{4;1;12;10}	288,3	16,2	9,8	1,9	32,3	3,5	0,8	3,4
	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 11 OUT	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	P. MEDITERRÂNICO	Pizza ^{1,12}	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	s.i.
	P. VEGETARIANO	Pizza vegetariana ^{1,12}	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	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.