

## Ementa Semanal – 9 a 13 de dezembro

(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 9 DEZ	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Corden Bleu <sup>1,5,7</sup> com arroz de cenoura	426,3	11,3	22,7	6,2	42,8	4,0	1,5	3,2
	P. VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano <sup>12</sup> com esparguete	471	15,3	9,6	s.i.	80,8	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 10 DEZ	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> no forno com batatas cozidas e legumes	266,0	18,8	6,4	1,0	29,7	4,0	1,3	3,9
	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

QUARTA 11 DEZ	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Esparguete à bolonhesa <sup>1;7;6;3</sup>	327,0	21,8	12,4	5,7	30,6	3,4	1,3	3,4
	P. VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa vegetariana <sup>1</sup>	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 12 DEZ	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Choco guisado com batatas e ervilhas <sup>12;7</sup>	245,8	19,7	5,8	1,0	26,1	3,9	1,3	5,1
	P. VEGETARIANO	Çaçarola 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 13 DEZ	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	P. MEDITERRÂNICO	Pizza <sup>1,12</sup>	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	s.i.
	P. VEGETARIANO	Pizza vegetariana <sup>1,12</sup>	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.