

## Ementa Semanal – 16 a 20 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 16 DEZ	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Douradinhos com arroz de legumes <sup>1;4;5</sup>	379,4	12,6	18,2	4,3	40,8	3,1	1,1	2,5
	P. VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos com arroz de legumes	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 17 DEZ	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de vitela estufada com arroz branco e ervilhas <sup>7</sup>	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	P. VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate	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 18 DEZ	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo <sup>4;3;12</sup>	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	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, 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 19 DEZ	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	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, 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 20 DEZ	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	P. MEDITERRÂNICO	Filetes de cavala com batata e bróculos <sup>1;3;14;2;7</sup>	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5	2,5
	P. VEGETARIANO	Legumes assados no forno	473	11,5	21,9	s.i.	57,6	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 e Bolo Rei	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.