

Ementa Semanal – 13 a 17 maio

(a título excecional 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 13 MAIO	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	P. MEDITERRÂNICO	Ovos mexidos com salsichas, arroz e ervilhas estufadas ^{3,5,12}	343,1	13,2	18,4	5,7	28,9	1,4	1,6	3,2
	P. VEGETARIANO	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	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 14 MAIO	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 ⁴ 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 15 MAIO	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de vitela estufada com esparguete	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	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, 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 16 MAIO	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de polvo com legumes, batata e ovo ^{14;4;3;12}	299,1	16,3	10,2	2,0	33,9	4,3	1,3	3,9
	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
SEXTA 17 MAIO	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Bife de frango panado com arroz de cenoura ^{5;7;3;6;12;1}	334,7	21,3	13,1	3,7	31,9	1,1	1,0	2,7
	P. VEGETARIANO	Bifes de tofu com arroz de cenoura	579	19,4	16,3	s.i.	89	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 – Tremoço; 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.