

Ementa Semanal – 22 a 26 de abril

(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 22 ABRIL	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Almôndegas com esparguete ⁶	350,0	17,3	17,2	5,4	30,1	2,1	1,3	2,3
	P. VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano ¹² com esparguete	471	15,3	9,6	s.i.	80,8	s.i.	s.i.	2,5
	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 23 ABRIL	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Arroz de polvo com coentros e pimentos ¹⁴	245,0	11,5	6,8	1,2	33,8	2,3	2,0	2,6
	P. VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz ⁹	568	27,4	14,6	s.i.	81,7	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 24 ABRIL	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	P. MEDITERRÂNICO	Espetadas de peru com batata frita ^{5;7;1}	384,4	21,0	14,1	4,3	32,1	2,2	0,6	3,6
	P. VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura	579	19,4	16,3	s.i.	89	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
25 ABRIL



FERIADO NACIONAL

SEXTA 26 ABRIL	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	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, 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 – 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.