

Ementa Semanal – 29 de abril a 3 de maio

(a título excecional 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 29 ABRIL	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Ovos ^{3, 5,12} mexidos com salsichas, arroz e ervilhas estufadas	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, 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 30 ABRIL	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Lulas em molho de tomate com batata cozida ^{14;12}	249,4	16,3	6,9	1,2	29,2	3,4	1,3	3,3
	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 1 MAIO	SOPA		FERIADO NACIONAL							
	P. MEDITERRÂNICO									
	P. VEGETARIANO									
	SALADA									
	SOBREMESA									

QUINTA 2 MAIO	SOPA	Feijão com repolho	70,1	2,8	1,3	0,2	10,0	3,4	1,0	3,6
	P. MEDITERRÂNICO	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1;4;5}	379,4	12,6	18,2	4,3	40,8	3,1	1,1	2,5
	P. VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos com arroz de cenoura	555	18,4	15,2	s.i.	84,1	s.i.	s.i.	2,5
	SALADA	Alface, couve roxa 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 3 MAIO	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	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 – 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.