

Ementa Semanal - 14 a 18 de março

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Grelos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de marisco	488,90	15,50	2,90	64,80	2,70	21,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenouras	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Couve lombarda	119,30	1,80	0,19	20,60	6,77	5,04	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Espetadas de peru com esparguete	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, milho e tomate	66,92	1,00	0,00	10,75	2,90	3,93	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Crema de abóbora	94,58	1,40	0,24	18,18	2,56	1,89	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e ovo cozido	350,00	9,20	1,30	43,60	5,80	22,10	0,60
	D.VEGETARIANA	Grão de bico estufado com caril e batata	373,63	10,04	1,31	54,66	3,67	14,60	0,28
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42,18	0,50	0,10	5,85	5,80	3,70	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Portuguesa	124,30	1,70	0,20	21,70	8,70	5,60	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco à alentejana	676,00	21,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Gelatina	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Nabiça	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Rissoles de camarão com arroz de ervilhas	344,00	11,40	1,70	27,60	5,13	32,60	0,60
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com ratatouille	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**



Ementa Semanal - 21 a 25 de março

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,22
	D.MEDITERRÂNICA	Ervilhas com ovos	498,60	18,90	10,20	62,50	9,90	20,70	0,90
	D.VEGETARIANA	Cogumelos e courgete no forno com arroz	350,79	14,98	2,25	45,73	5,68	7,27	0,30
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Canja	105,30	2,72	0,54	14,71	2,32	7,60	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Solha no forno com limão e salada camponesa	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	0,90
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)	346,65	8,48	1,11	50,91	8,10	17,20	0,30
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Primavera	79,50	2,10	0,20	15,00	5,00	2,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com batata corada	318,55	3,96	0,96	28,44	1,24	41,48	0,61
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes cozidos (feijão-verde, cenoura, milho, ervilhas e batatas)	159,00	0,50	0,00	32,30	2,20	5,10	0,4
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	0,09
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Grão de bico com cenoura e nabo	121,68	2,10	0,19	23,31	8,45	3,36	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Massa gratinada com atum	504,40	18,40	6,80	64,50	8,10	20,20	1,00
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Creme de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz à valenciana	496,70	18,50	2,40	62,80	2,70	22,50	0,90
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	335,57	8,63	1,32	47,59	4,58	15,36	0,28
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Gelatina	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**

Ementa Semanal - 28 de março a 01 de abril

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Caldo Verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura	495,60	18,90	5,90	60,04	5,50	18,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com ratatouille	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Creme de abóbora	73,69	1,40	0,26	13,35	3,93	1,82	0,12
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru assada com laranja e esparguete	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, couve flor) com esparguete	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	66,59	0,78	0,00	12,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,20	17,10	8,10	2,40	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de lulas	482,80	15,20	3,20	64,70	3,40	20,60	0,60
	D.VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão verde	314,00	3,20	0,40	60,40	8,60	16,40	0,30
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,07	0,20	0,00	7,64	7,46	3,36	0,09
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Couve branca com cenoura	110,68	2,00	0,24	20,67	11,57	2,86	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco estufada com ervilhas, cenouras e arroz	676,00	21,50	4,70	77,70	6,00	41,30	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	SALADA	Alface, couve em juliana e tomate	41,20	0,70	0,08	5,70	5,62	3,40	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Alho francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura	321,40	9,20	1,36	29,60	6,96	29,60	0,70
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e courgete	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 04 a 08 de abril

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Nabiça	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Almôndegas com esparguete	353,09	11,90	2,85	30,31	2,69	30,54	0,60
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	0,20
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	41,10	0,50	0,10	5,16	4,57	4,30	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Creme de couve flor	98,07	1,30	0,14	16,87	7,49	4,68	0,36
	D.MEDITERRÂNICA	Empadão de atum com puré de batata	483,50	16,50	5,80	62,50	6,70	20,10	0,70
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes	270,33	3,24	0,28	45,08	7,68	14,40	0,34
	SALADA	Alface, beterraba e milho	76,96	0,80	0,00	12,85	5,00	4,65	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Feijão com couve lombarda	111,57	1,70	0,27	18,15	5,76	5,79	0,24
	D.MEDITERRÂNICA	Frango de fricassé com arroz branco	497,20	17,80	5,40	64,30	6,20	20,10	0,80
	D.VEGETARIANA	Salsichas de soja com arroz branco	427,00	8,70	1,40	43,10	16,80	38,40	0,30
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de abrótea no forno com batata doce e brócolos	326,00	8,00	1,20	32,50	3,40	29,60	0,70
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,86	7,63	1,09	27,76	5,68	6,21	0,36
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Espetadas de peru com massa fusili	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Massa fusili com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	66,59	0,78	0,00	12,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**