

Ementa Semanal – 12 a 16 de novembro

(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 12 NOV	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	343,1	13,2	18,4	5,7	28,9	1,4	1,6	3,2
	P. VEGETARIANO	Bifes de tofu com arroz de legumes	579	19,4	16,3	s.i.	89	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 13 NOV	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Choco guisado com batatas e ervilhas	245,8	19,7	5,8	1,0	26,1	3,9	1,3	5,1
	P. VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha e milho)	482	26,5	9,9	s.i.	71,9	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 14 NOV	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Piza	476,0	7,8	18,7	4,3	52,8	2,9	1,3	2,5
	P. VEGETARIANO	Piza vegetariana	476,0	7,8	18,7	4,3	52,8	2,9	1,3	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
QUINTA 15 NOV	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5	1,6
	P. VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e bróculos	333	20,7	8,4	s.i.	43,3	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 16 NOV	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	P. MEDITERRÂNICO	Bifanas estufadas com esparguete	299,1	22,0	9,4	2,1	28,8	1,9	1,1	2,5
	P. VEGETARIANO	Massa Siciliana(esparguete, grão, alho francês e tomate cereja)	502	17,7	16,9	s.i.	55,6	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	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5

* Alguns géneros alimentícios por nós comercializados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto da funcionária da papelaria.