

## Ementa Semanal – 26 a 30 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 26 NOV	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,0
	P. MEDITERRÂNICO	Almôndegas com massa fusilis	350,0	17,3	17,2	5,4	30,1	2,1	1,3	2,3
	P. VEGETARIANO	Estufado de legumes com massa	407	15,6	8,2	s.i.	67,7	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 27 NOV	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	P. MEDITERRÂNICO	Lulas em molho de tomate com batata cozida	249,4	16,3	6,9	1,2	29,2	3,4	1,3	3,3
	P. VEGETARIANO	Feijão verde com tomate	598	14,6	20,8	s.i.	87,9	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 28 NOV	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Carne de vitela estufada com arroz branco e ervilhas	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	P. VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas	555	18,4	15,2	s.i.	84,1	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
QUINTA 29 NOV	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Bacalhau à brás	428,1	16,1	27,6	10,0	27,5	1,5	2,7	2,8
	P. VEGETARIANO	Legumes à brás	437	18,7	14	s.i.	59,1	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 30 NOV	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Feijoada de carne de porco com arroz	356,0	19,6	17,1	6,6	29,3	1,5	2,5	3,6
	P. VEGETARIANO	Feijoada com cogumelos	509	22,1	11	s.i.	80,5	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.