

Ementa Semanal – 6 a 10 de maio

(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 6 MAIO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	P. MEDITERRÂNICO	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão ^{4;1;5;7}	412,6	13,2	22,2	4,8	38,8	2,2	1,4	2,7
	P. VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos com arroz de feijão	555	18,4	15,2	s.i.	84,1	s.i.	s.i.	2,5
	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
TERÇA 7 MAIO	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Hambúrguer ^{6;3;7;10;9;12} com esparguete	295,1	16,8	12,1	4,6	28,5	1,3	1,2	2,0
	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
QUARTA 8 MAIO	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	P. MEDITERRÂNICO	Salada de atum com massa fusílis e legumes	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, 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
QUINTA 9 MAIO	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	P. MEDITERRÂNICO	Strogonof de peru com arroz ⁷	300,2	22,0	9,0	4,4	32,3	1,4	1,2	1,5
	P. VEGETARIANO	Strogonoff de Seitan com cogumelos ^{7;12}	548	35,1	17,5	s.i.	62,4	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
SEXTA 10 MAIO	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	P. MEDITERRÂNICO	Salmão no forno com batata e bróculos ⁴	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	P. VEGETARIANO	Salada de feijão frade	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	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

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.