

## CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - ALMOÇO: Semana de 18 a 24 de março de 2024

	SASUP	,		•		,				
	Segunda, 18	mar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa Carne	Creme de alface com lentilhas¹,6,8,10,11 Lasanha de carne de vaca¹,3,6,7,12	327 1104	78 268	0,7	0,1	14 24,8	1,2 0,8	3,6	0,1
	Pescado	Red fish no forno com alecrim e arroz <sup>4</sup>	816	193	11,5 4,9	4,5 0,8	24,6	0,0	15,3 13	0,3
	Dieta	Red fish cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>	368	87	1	0,2	11,1	0,8	7,8	0,2
S	Vegetariano	Grão guisado com legumes (couve branca, cenoura e curgete) com massa fusilli <sup>1,6</sup>	1064	252	4,8	0,8	39,4	2,9	10,4	0,2
	Hortícola	Salada de alface e cenoura raspada	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1
		·	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Terça, 19 ma	r.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de nabiças	220	52	0,7	0,1	9,4	1	1,4	0,1
	Carne	Peru assado com laranja e puré de batata <sup>7,12</sup>	482	115	4,2	1,3	9,9	1	8,3	0,1
S	Pescado	Massa farfalle de frutos-do-mar, cogumelos, cenoura e pimento $^{1,2,3,4,6,12,14}$	802	190	4,2	0,8	29,6	2,3	8,4	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli <sup>1,6</sup>	771	182	1,8	0,5	21,5	1,2	19,8	0,3
	Vegetariano	Paella vegetariana (com tofu) <sup>6</sup>	656	156	4,9	1,1	19,8	1,2	6,9	0,1
	Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0	1,8	1,8	1,5	0,1
	Quarta, 20 m	107	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
	Carne	Panadinhos de porco com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	827	378	8,7	1,8	26,6	0,3	13,3	0,3
	Pescado	Abrótea grelhada com molho de alho e limão e arroz de cenoura $^{4.7}$	705	167	3,1	0,5	22,9	0,5	11,6	0,2
	Dieta	Abrótea ao vapor com batata cozida e penca <sup>4</sup>	327	77	0,1	0	10,9	1	7,7	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão com esparguete <sup>1,6</sup>	1032	244	3	0,7	38,2	1,8	11,9	0,2
	Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0
	Quinta, 21 m		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quinta, 21 in		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-galega	295	70	0,9	0,1	12,1	0,8	2,8	0,1
	Carne Pescado	Goulash de vaca à húngara com puré de batata <sup>7,12</sup>	450 471	107 112	2,7 3,3	0,9 0,6	11,6 12,3	0,7 0,8	7,9 7,6	0,1 0,2
	Dieta	Carapau assado com batata a murro <sup>4</sup> Carne de vaca cozida com batata e repolho	398	94	3,3 1,4	0,6	11,4	1	8,4	0,2
S	Vegetariano	Bife de seitan grelhado com ananás e batatas salteadas <sup>1,6</sup>	451	107	1,7	0,3	15,9	2,5	6,1	0,3
	Hortícola	Cenoura, couve-lombarda e penca cozidos	114	27	0,2	0	3,3	3,2	1,7	0,5
		•	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
	Sexta, 22 ma	r.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de legumes	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
	Carne	Frango corado laminado com macarronete <sup>1,6,12</sup>	852	202	4,4	1	23,5	1,5	16,1	0,3
	Pescado	Pataniscas de bacalhau com feijão-frade e molho verde <sup>1,3,4,12</sup>	790	325	9,3	1,6	19,7	0,9	13,4	1,6
_	Dieta	Bacalhau fresco grelhado com arroz branco e legumes <sup>4</sup> Lentilhas estufadas com caril, legumes e arroz	660	156	1,5	0,2	23,2	0,5	11,9	0,3
<b>S</b>	Vegetariano	branco <sup>1,6,8,10,11</sup>	975	232	3,5	0,5	41,1	1,6	9,3	0,2
	Hortícola	Salada de couve roxa e tomate	114	27	0,1	0	3,7	3,4	1,5	0
	Sábado, 23 m	207	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de alho-francês e nabo	210	50	0,7	0,1	8,9	1,1	1,3	0,1
	Carne	Mini cozido (frango, vaca, couve branca, cenoura e batata) Peixe-espada grelhado com molho de alho e ervas e	450	107	3,7	0,9	5,7	1	12,3	0,2
	Pescado Dieta	batata cozida <sup>4,9,10,11</sup> Fêveras grelhadas com batata cozida	412 466	98 110	2,2	0,3	12	0,8	7,1	0,3
S	Vegetariano	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) <sup>1,6</sup>	735	174	2,5 3	0,7	11,7 25	0,7	9,8	0,2
	Hortícola	espinatres)." Salada de alface, beterraba e milho	212	50	1,5	0	4,2	1	4,5	0
			VE VE	VE VE	1,5 Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	4,5 Prot.	Sal
	Domingo, 24	mar.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
	Carne	Carne de porco à alentejana com batata salteada $^{5,6,12,14}$	637	281	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
	Pescado	Arinca estufada em tomate com arroz branco <sup>4</sup>	691	164	2,9	0,4	20,5	0,1	13,7	2,5
	Dieta Vegetariano	Arinca cozida com salada de batata e legumes <sup>4</sup> Jardineira de seitan (batata, macedónia e seitan) <sup>1,6</sup>	330 380	78 90	0,2	0,3	9,6 12,6	0,8	8,9 5,6	1,6 0,2
	Hortícola		102	-						
	morucota	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,3	0,1	3,3	3	1,1	0,1 S2

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 68oja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Ajpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dlóxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço e 14Moltscoe, Para quem não é alérejco ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei não "1/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médica de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médico conhecidos dos ingredientes utilizados, asgundo o Instituto Nacional de Saide Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valore energético, IIC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipidos, Prot. - Proteinas, Sal - Sal



## CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - JANTAR: Semana de 18 a 24 de março de 2024

S C P	Segunda, 18 1 Sopa Carne	mar. Sopa de feijão-frade Frango no churrasco com arroz de ervilhas	VE (kJ) 346	VE (kcal)	Líp. (g) 0,8	AG Sat. (g) 0,2	HC (g) 14,1	Açúcar (g) 1,2	Prot. (g) 3,5	(g)
C P D	-	1 5	346							
C P D	-	1 5		02	0,0	0,2	14,1	1,2	3,3	
P D	arne		772	183	2,8	0,5	23,6	0,2	15,3	0,3
Γ		8	//-	103	2,0	0,5	23,0	0,2	10,0	0,
	Pescado	Tintureira estufada com molho de legumes e batata <sup>4,9,10,11</sup>	384	91	2,3	0,3	10	1,1	7,2	0,2
١.	Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	380	90	0,9	0,2	11,5	0,8	8,4	0,2
V	/egetariano	Tortilha vegetariana no forno (soja, pimento, macedónia, batata) <sup>6</sup>	495	117	1,5	0,2	17,5	1,2	7,3	0,
F	- Iortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	О	2,2	2,2	1,3	o
т	Terça, 19 mai		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sa
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g
S	Sopa	Sopa de saboia	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,
C	Carne	Carne de porco à portuguesa (porco, batata, pickles) <sup>5,6,12</sup>	599	270	10,6	2,3	10,1	О	8,8	0,
P	Pescado	Solha no forno com ananás e arroz alegre <sup>4</sup>	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,
Γ	Dieta	Solha grelhada com arroz alegre <sup>4</sup>	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,
	/egetariano	Seitan à gomes de sa <sup>1,6</sup>	507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0,
F	Iortícola	Salada de couve roxa, pimento e tomate	114	27	0,2	0	3,5	3,2	1,5	O
Ç	)uarta, 20 m	ar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sa
S	Бора	Creme de abóbora	(kJ) 227	(kcal) 54	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 10,1	(g) 1,1	(g) 1,3	(g O,
	Carne	Peru estufado em tomate com esparguete <sup>1,3</sup>	810	193	8,1	2	16,6	1,1	12,9	0,
	,									
	Pescado Dieta	Massada de tamboril com manjericão <sup>1,3,4,12,14</sup>	558	132	1,5	0,3	15,6	0,3	13,3	0,
		Perna de peru corada com arroz branco <sup>12</sup>	861	205	7,6	2	19,6	0,2	13,5	0,
V	/egetariano	Croquetes de soja no forno com arroz branco <sup>1,6</sup>	1396	330	5	0,7	50,1	0,3	20,1	0,
F	Hortícola	Salada de alface e pimentos	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	C
C	)uinta, 21 ma	ar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sa
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g
	Sopa Carne	Sopa de cenoura	212	50 269	0,7	0,1	9,1	1,1 0,6	1,3 8,8	0
		Bifanas com batata frita <sup>12</sup> Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de	592	209	9,6	1,7	11,1	0,0	0,0	0,
P	Pescado	cebolada) <sup>3,4</sup>	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,
Γ	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho <sup>4</sup>	361	85	1,1	0,2	10,9	1	7,4	0,
v	/egetariano	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	588	138	1,7	0,2	23,7	1,2	6,2	0,
F	- Iortícola	Salada de alface, milho e pepino	179	42	1,4	0,1	3,3	0,9	3,8	o
c	lovto 00 mo		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sa
_	Sexta, 22 mai		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g
S	Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	289	68	1	0,1	11,4	1,1	2,5	Ο,
	Carne	Strogonoff de peru com arroz branco <sup>1,7</sup>	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,
	Pescado	Salmão gratinado no forno com batata assada <sup>4</sup>	699	167	9,8	1,8	11,2	0,7	7,9	0
Ľ	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	867	206	4,1	1,3	26,5	0	15,3	0,
	/egetariano	Estufadinho de grão com cogumelos e arroz de cenoura	961	229	5,8	0,8	34,9	1	7	0,
I.	Iortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,
S	Sábado, 23 m	nar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sa
S	Бора	Sopa de couve-flor	(kJ) 217	(kcal) 51	(g) 0,7	(g) O,1	(g) 9,1	(g) 1,2	(g) 1,6	(g O,
	Carne	Omelete mista no forno com arroz de grelos <sup>1,3,6,7</sup>	817	194	6,1	2	24,7	0,3	9,1	0,
	Pescado	Corvina à rosa do adro com puré <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	446	106	1,9	0,5	12,8	0,6	8,8	0,
	Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e repolho <sup>4</sup>	361	85	0,5	0,1	11	1	8,5	0,
	/egetariano	Tofu salteado com salada de batata, cenoura, ervilhas e	456	109	3,7	0,7	12,8	1,2	4,8	0,
	Hortícola	feijão-verde <sup>1,6</sup> Salada de cebola e couve roxa	11.4	0.77	0.1	0	0.7	0	1 7	c
			114 VE	27 VE	0,1 Líp.	AG Sat.	3,7 HC	3 Açúcar	1,7 Prot.	Sa
D	Oomingo, 24	nov.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g
S	Sopa	Sopa de brócolos e lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	342	81	0,8	0,1	14,5	1,1	3,8	0,
	Carne	Espetada de aves grelhada com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	765	181	2,8	0,9	20,6	1,2	16,8	0,
P	Pescado	Filete de alabote dourado com arroz de legumes <sup>1,3,4</sup>	668	306	6,1	1	21,9	0,4	12,3	0,
	Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete <sup>1,3</sup>	772	182	2,7	0,6	20,9	0,8	18	0,
Γ	/egetariano	Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate e couve	694	165	4,6	0,7	25,8	1,1	4,3	Ο,

**W** 

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).



## CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - ALMOÇO: Semana de 25 a 31 de março de 2024

	SASUP									
	Segunda, 25 n	nar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Creme de espinafres e grão	(kJ) 303	(kcal)	(g) 1,1	(g) O,1	(g) 11,8	(g)	(g) 2,6	(g) 0,1
	Carne	Feijoada à brasileira (porco, frango, feijão preto e arroz branco)	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
	Pescado	Fogonero estufado à primaveril (ervilhas e cenoura) com arroz branco <sup>4</sup>	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
_	Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
S	Vegetariano	Bifanas seitan com esparguete de cenoura <sup>1,6</sup>	844	200	4	1	26	2,3	14,4	0,5
	Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3
	Terça, 26 mar		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de brócolos	(kJ) 222	(kcal) 53	(g) 0,8	(g) 0,1	(g) 9,4	(g) 1	(g) 1,5	(g) 0,1
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de natas e cogumelos e batatas salteadas <sup>7</sup>	432	102	2	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
	Pescado	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate <sup>4</sup>	667	158	2	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
	Dieta	Pescada ao vapor com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	350	83	0,7	0,1	10,4	1	8,1	0,2
	Vegetariano	Jardineira de soja <sup>6</sup>	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
	Hortícola	•								
		Salada de alface e tomate	79 VE	19 VE	0,3 Líp.	O AG Sat.	2,2 HC	2,2 Açúcar	1,3 Prot.	o Sal
	Quarta, 27 ma	ır.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de feijão branco e penca	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
	Carne	Lombo de porco assado com massa espiral salteada <sup>1,3,12</sup>	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
	Pescado	Tintureira à rosa do adro com puré <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
	Dieta	Coxinhas de frango grelhadas com massa espiral cozida <sup>1,6</sup>	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
<b>6</b>	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas e legumes <sup>1,6,8,10,11</sup>	903	215	2,7	0,4	38	1,1	10	0,2
	Hortícola	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0	5,9	2,5	3,9	0,1
	Quinta, 28 ma	ar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Cone	Cone de logumes (hotote conques aureste e couve bronze)	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g) 8,8	(g)	(g)	(g) 0,1
	Sopa Carne	Sopa de legumes (batata, cenoura, curgete e couve branca) Borrego assado com batata assada <sup>12</sup>	209 501	49 119	0,7 4,1	0,1 1,2	10	0,9	1,4 9,8	0,1
	Pescado	Massa com atum gratinada com queijo e ervas aromáticas <sup>1,3,4,7</sup>	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
	Dieta	Fogonero cozido com batata cozida e couve branca <sup>4</sup>	317	75	0,1	0	10,2	0,9	7,3	0,4
	Vocatorione									
	Vegetariano	Rancho vegan <sup>1,6</sup>	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
	Hortícola	Macedónia salteada	475	114	9	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3
	Sexta, 29 mar	•	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	(kJ) 261	(kcal) 63	(g) 3,5	(g) 1,1	(g) 4,9	(g) 0,2	(g) 2,1	(g) 0,4
	Carne		1440							
	Carne	Grelhada mista de carnes (entremeada, coto frango e toscana) com arroz e feijão preto <sup>1,2,4,6,7,9,10</sup>	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
	Pescado	Sardinhas assadas com batata a murro <sup>4</sup>	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
	Dieta	Coxa de peru corada com arroz de cenoura <sup>12</sup>	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	0,2
S	Vegetariano	Tofu grelhado com ervas aromáticas e batatas salteadas <sup>1,6</sup>	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
	Hortícola	Cebola e pimentos assados	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3
	Sábado, 30 m		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Creme de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
	Carne	Frango assado com molho de limão e batata assada <sup>6,7,12</sup>	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
	Pescado	Peixe-espada grelhado com batata cozida e molho de salsa <sup>4</sup>	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
	Dieta	Arinca grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	361	85	0,2	0	10,8	0,7	9,6	1,7
	Vegetariano	Cuscuz salteado com legumes e grão <sup>1,6</sup>	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
	Hortícola	Couve-flor e couve-de-bruxelas	187	45	1	0,2	3,8	3	3,6	0,2
	Domingo, 31 1	mar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	(kJ) 213	(kcal) 50	(g) 0,7	(g) O,1	(g) 8,9	(g) 1	(g) 1,6	(g) 0,1
	Carne	Arroz à valenciana (carnes, marisco, calamares, legumes e arroz) <sup>1,2,6,7,9,10,14</sup>	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
	Pescado	Bacalhau fresco gratinado com crosta de broa, espinafres e ervas aromáticas, acompanha com	434	103	1,9	0,3	13	0,6	7,8	0,2
		batata <sup>1,4</sup>	704	100		٥,٥		5,0	,,0	٥,2
	Dieta	Pargo na chapa com batata cozida <sup>4</sup>	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
	Vegetariano	Salada de tofu, cogumelos, pimento vermelho, milho e batata <sup>1,6</sup>	422	100	3,2	0,7	12	0,9	5	0,2
	Hortícola	Salada de pepino, pimento verde e tomate	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0
_										S3

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (Cereais que contêm glútea, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Prutos de casca rija, 9Ajpo, 10Mostarda, 11Sementes de séssamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inoficavia. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer altemções. O prato vegetariano não contêm ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei nº 11/2007.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeçido, bem como diferenças aszonais e regionais dos podutos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios do 100 go 100 on 10, calculados a partir dos valores médios dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos formecedores. AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, Açúcar. Vafecar, VE - Valor emergênco, HC - Hidantos de Carbono, Lip - Lipidos, Prot. - Proteinas, Sal - Sal



## CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - JANTAR: Semana de 25 a 31 de março de 2024

Segunda, 25	mar.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
Sopa	Sopa de ervilhas e curgete	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão e arroz <sup>6,7</sup>	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	
Pescado	Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada e salsa) <sup>3,4</sup>	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	
Dieta	Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	
Vegetariano	Empadão de legumes (batata, cenoura, repolho, pimento e soja) $^6$	306	72	0,9	0,1	10,2	1	5	
Hortícola	Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0	3,7	3,3	0,9	
Terça, 26 ma	r.	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	_
Carne	Perna de peru estufada com cenoura aos cubos e esparguete <sup>1,3</sup>	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	
Pescado	Carapau assado com arroz de tomate e pimentos <sup>4</sup>	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	
Dieta	Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida <sup>1,3</sup>	832	197	6,3	1,9	19,5	1	15,3	
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	1265	301	4	0,9	52,5	3	15,2	
Hortícola	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	
Quarta, 27 m	ar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	_
Sopa Carne	Sopa de cebola com juliana de couve Arroz de pato <sup>1,6,7,12</sup>	211 837	50 199	0,7 8,2	0,1 2,7	9 15,9	1,1 0,3	1,3	
Pescado	Raia assada com batata cozida e molho verde <sup>4,12</sup>			2,6			1	15,3	
Dieta	Raia ao vapor com batata cozida e ficião-verde <sup>4</sup>	414 317	98 75	0,1	0,4 0	13,2 13	1,2	4,7 4,7	
Vegetariano	Fritatta de legumes com seitan e arroz <sup>1,6</sup>	833	198	4,2	0,8	29,2	1	9,9	
Hortícola		83							
	Salada de alface, cenoura e pepino	VE	20 VE	0,3 Líp.	O,1 AG Sat.	2,3 HC	2,2 Açúcar	1,3 Prot.	
Quinta, 28 m	ar.	(kJ)	(kcal)	ыр. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e macarronete <sup>1,6</sup>	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	
Pescado	Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco <sup>4,7</sup>	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	
Dieta	Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido <sup>1,6</sup>	867	205	4	1,4	23,5	1,3	18,7	
Vegetariano	Feijão fradinho com migas de broa e arroz branco¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	
Hortícola	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0	4,5	2,1	3,7	
Sexta, 29 ma	r.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
Sopa	Creme de legumes e lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	(kJ)	(kcal)	(g) 0,8	(g) 0,1	(g)	(g) 1	(g) 2,6	_
Carne	Empadão de carne de vaca com cenoura <sup>3,7,12</sup>	272 462	65 111	6,1	2,1	11,4 6,4	0,3	2,0 7,3	
Pescado	Potas estufadas com arroz branco <sup>14</sup>	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco <sup>14</sup>	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	
Vegetariano	Ratattouille de soja (legumes, cogumelos) e batata salteada <sup>6</sup>	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	
Hortícola	Salada de cenoura e pepino	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	
Sábado, 30 n	·	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
Sopa	Sopa de hortaliça (couve-lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete)	(kJ) 206	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 8,5	(g) 1,2	(g) 1,5	-
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11	
Pescado	Bacalhau cozido com todos <sup>3,4</sup>	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete <sup>1,3</sup>	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli <sup>1,6</sup>	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	
Hortícola	Salada de couve roxa	127	30	0	0	3,9	3,3	2	
Domingo, 31		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	(kJ) 306	(kcal) 73	(g) 0,9	(g) 0,1	(g) 12,6	(g) 0,9	(g) 2,9	-
Carne	Coelho à caçador com puré <sup>7,12</sup>	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	
Pescado	Pargo assado com arroz de alecrim <sup>4</sup>	791	188	3,4 4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	
Dieta	Pargo na chapa com batata cozida <sup>4</sup>	366	86	0,2	0	12,9	0,8	7,6	
Vegetariano		448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	
v egetaniano	Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura <sup>6</sup>	440	100	۷,3	0,3	9,0	1,9	10,4	
Hortícola	Cenoura baby salteada	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¡Cereais que contém glúten, ¿Crustáceos, ¿30vos, ¿4Peixes, ŞAmendoins, (\$Soja, ?Leite, \$Frutos de casca rija, QAipo, 10 Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inórensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariamo não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017. Debe a completamente inórea e alterações. O prato vegetariamo não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017. Debe a completamente inórea e a completamente inórea e