



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de vaca no tacho com batatinha ¹²	458	109	3,2	0,8	11,1	0,8	8,0	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4}	833	198	6,3	1,0	22,8	0,2	12,1	0,3
Vegetariana	Folhados de legumes com arroz ^{1,3,6}	690	177	11,3	4,1	31,9	1,2	4,9	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Costeletas de porco com molho de salsichas e arroz de cenoura ^{1,6,7,9,10}	1079	259	15,5	3,9	18,0	0,6	11,6	0,5
Pescado	Lulas grelhadas com batata cozida ¹⁴	344	81	0,4	0,1	10,5	0,7	8,4	0,3
Vegetariana	Bolonesa de soja com legumes ^{1,6}	979	232	4,5	0,8	30,1	2,0	16,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Panados de peru à napolitana ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	822	197	11,5	2,6	5,0	0,2	18,0	0,5
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4}	1007	240	6,6	1,1	32,3	0,1	12,2	1,6
Vegetariana	Tarte de lentilhas estufadas com legumes à primaveril (cenoura e ervilhas) ^{1,3,6,8,10,11}	542	141	10,7	4,1	17,7	1,6	9,0	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Frango com molho de cerveja e puré de batata ^{1,7,12}	251	60	1,6	0,3	3,5	0,3	4,3	0,1
Pescado	Dourada grelhada com feijão-frade e molho verde ^{4,12}	630	150	5,0	1,0	15,0	1,0	10,3	0,2
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete e cenoura ^{1,6,12}	693	164	3,1	0,7	22,1	1,9	10,8	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Francesinha especial com batata frita ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Perca gratinada com broa e puré de cenoura ^{1,4}	462	110	3,3	0,5	8,0	0,7	11,3	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com soja com arroz de passas ^{6,8,12}	729	173	3,3	0,5	26,9	2,5	7,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Cordon bleu à milanesa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	850	203	11,2	3,4	4,6	0,0	20,7	0,8
Pescado	Bacalhau fresco à zé do pipo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	380	91	4,0	0,3	5,8	0,2	7,6	0,2
Vegetariana	Tomate recheado com soja ⁶	577	136	2,8	0,3	12,5	1,9	14,4	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Arroz de pato ¹²	788	187	5,9	1,3	17,8	0,1	14,6	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	463	110	3,8	0,6	10,6	1,0	7,6	0,2
Vegetariana	Folhados de abóbora com amendoim ^{1,3,6}	706	197	26,3	9,4	20,4	0,8	8,1	1,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Lombo de porco assado com maçã ^{1,3,5,9,10,12}	661	157	4,7	1,1	17,4	2,6	10,9	0,2
Pescado	Bacalhau à brás ^{3,4}	1021	245	15,3	2,4	13,9	0,4	11,9	1,8
Vegetariana	Feijoada de tofu ⁶	759	181	4,0	0,8	22,5	0,8	9,9	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Frango á passarinho com arroz de tomate ¹²	796	189	4,3	0,8	22,6	0,3	13,6	0,2
Pescado	Salmão grelhado com molho de manteiga e batata a murro ^{4,6,7}	763	183	12,0	2,6	10,0	0,7	8,2	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (pimento, feijão-verde, cenoura e seitan) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	957	228	6,7	0,8	32,0	1,0	8,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Pica pau de tabuleiro com molho de francesinha e batata frita ^{1,6,7,9,10,12}	522	126	7,8	1,6	6,4	0,5	4,1	0,6
Pescado	Pescada no forno com cama de legumes ⁴	384	92	4,6	0,7	1,0	0,7	11,2	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana ⁶	682	162	4,4	0,9	22,5	1,0	6,5	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Bife de frango com molho de cogumelos ⁷	747	177	4,3	1,1	19,0	0,1	15,1	0,3
Pescado	Solha à delícia com batata a murro ⁴	481	114	3,3	0,5	14,2	5,0	6,1	0,2
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com massa esparguete ^{1,6}	1000	236	2,3	0,9	36,4	2,6	16,9	0,6

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado	Carnaval	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	1119	272	11,1	4,3	27,1	0,9	14,7	0,3
Pescado	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida ^{4,12}	426	101	2,2	0,4	11,9	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Arroz camponês ^{1,6}	771	183	4,8	0,9	26,7	0,6	7,1	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Rojões à minhota ¹²	670	160	8,2	2,2	10,1	0,7	10,6	1,1
Pescado	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1,0
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ¹	698	166	4,1	0,6	27,4	1,8	3,5	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Francesinha especial ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Feijoada de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	745	177	4,7	1,3	19,5	1,0	12,2	0,8
Vegetariana	Macarrão com feijão vermelho, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,10,11}	1277	304	4,0	0,7	52,0	2,3	16,0	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Bife de peru com arroz de açafrão	793	187	2,1	0,4	24,7	0,1	16,9	0,3
Pescado	Dourada grelhada com batatinha salteada ⁴	525	125	4,5	0,9	12,7	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Alho-francês grelhado com massa ¹	1043	247	6,3	1,3	39,4	2,1	7,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de porco à alentejana ^{5,6,12,14}	765	184	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Arroz de tamboril com camarão ^{2,4,12,14}	682	162	3,4	0,5	19,3	0,3	13,3	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz ^{1,6,12}	732	174	3,7	0,6	24,4	0,7	9,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Perna de frango assada com arroz alegre (cenoura e ervilhas) ¹²	728	173	4,1	0,7	19,4	0,5	13,0	0,3
Pescado	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate ^{1,4}	1118	266	9,2	1,5	35,0	0,3	10,2	0,2
Vegetariana	Rolo de soja com massa tagliatelle ^{1,6}	1425	337	5,0	1,0	47,2	2,1	25,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Perna de peru assada com laranja e batatinha ¹²	537	128	5,6	1,4	9,0	1,0	9,5	0,2
Pescado	Espetada de potas com legumes ^{6,12,14}	399	95	3,4	0,9	8,5	0,9	7,1	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes com arroz ^{1,6}	367	88	3,9	0,7	3,0	1,7	9,1	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Hambúrguer especial com ovo e batata frita ^{1,3,6,12}	797	191	12,5	2,6	8,9	0,4	10,1	0,2
Pescado	Robalo grelhado com batata a murro e molho de alho ^{4,7}	531	126	5,2	0,9	12,7	0,9	6,8	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja ^{1,3,6,7}	1336	324	7,7	3,2	41,3	1,3	21,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Peito de frango ao xadrez (amendoim, pimentos) e arroz	854	203	6,6	1,1	19,2	0,1	15,9	0,3
Pescado	Tentáculos de pota à lagareiro ¹⁴	356	84	1,4	0,2	7,2	0,5	10,4	0,3
Vegetariana	Paella de tofu ⁶	682	162	4,4	0,9	22,5	1,0	6,5	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Lombo de porco assado com massa folhada e legumes e arroz ^{1,3,6,12}	660	165	9,9	3,3	18,5	0,6	10,5	0,4
Pescado	Bacalhau à brás ^{3,4}	1021	245	15,3	2,4	13,9	0,4	11,9	1,8
Vegetariana	Pimento recheado com soja ^{6,7}	572	136	3,6	1,1	11,4	1,8	13,3	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Moelas estufadas com batata frita ¹²	614	148	8,2	1,5	9,8	0,6	7,5	0,2
Pescado	Abrótea à João do Grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7}	789	193	5,8	2,5	26,6	2,1	7,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de porco à Alentejana ^{5,6,12,14}	765	184	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Lasanha de atum e legumes ^{1,3,4,6,7}	1013	247	9,1	3,0	27,3	1,5	13,2	0,8
Vegetariana	Seitan panado com massa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1078	255	5,3	1,2	35,4	2,2	15,9	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Pizza de frango (ananás, milho, cogumelo e azeitona) ^{1,7}	741	177	6,3	2,0	18,3	3,2	11,0	1,1
Pescado	Peixe-espada frito com arroz de tomate ^{1,4}	935	223	7,8	1,2	27,4	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	Massa colorida com legumes ^{1,6}	776	183	3,8	0,8	31,0	2,5	6,1	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal