

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 7 a 13 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	315	75	1,1	0,2	13,4	1,6	2,0	0,1
Carne	Panadinhos de porco com esparguete e de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	865	206	7,6	1,5	19,3	1,1	14,4	0,2
Pescado	Red fish à Narcisa (cebolada e pimentos) com batata salteada em azeite ^{1,4,5,6}	544	130	5,6	0,8	11,8	0,9	7,4	0,2
Dieta	Filete de paloco ao vapor com batata cozida e molho verde ^{4,12}	379	90	1,2	0,2	10,4	0,7	8,7	0,2
Vegetariana	Arroz xau-xau com feijão manteiga	1101	261	3,1	0,3	46,4	0,3	10,9	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve branca	438	104	1,1	0,2	18,6	1,7	4,0	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	896	215	12,3	4,3	10,6	0,7	15,1	0,4
Pescado	Tirinhas de pota panadas no forno com massa farfalle ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	9,2	1,4	27,0	2,0	10,7	0,7
Dieta	Peru corado com arroz ¹²	836	199	7,7	2,1	17,6	0,2	14,0	0,3
Vegetariana	Bife de tofu assado com farinha de milho e batata assada ^{1,6}	534	127	4,8	0,9	15,2	0,9	4,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês	325	77	1,1	0,2	13,8	1,5	2,1	0,1
Carne	Coxas de frango assada com arroz de penca ¹²	747	177	4,1	0,7	19,8	0,4	14,3	0,3
Pescado	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	722	171	2,9	0,4	26,1	0,7	9,9	0,7
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e repolho ⁴	324	77	0,1	0,0	10,4	0,9	8,1	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com soja, legumes e massa ^{1,3,6}	658	156	2,8	0,4	17,8	1,6	13,3	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de couve saboia e abóbora	312	74	1,0	0,1	13,4	1,6	2,1	0,1
Carne	Bifanas com arroz alegre (ervilha e cenoura) ¹²	743	176	4,8	1,1	18,9	0,4	13,3	0,2
Pescado	Pescada à rosa do adro com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	588	140	3,3	0,6	13,2	0,4	14,0	0,5
Dieta	Perna de frango grelhada com macarrão ¹	818	193	2,7	0,7	23,6	1,3	18,6	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino) com arroz	804	192	2,9	0,3	31,8	0,9	9,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão-frade	451	107	1,2	0,2	18,4	1,6	4,2	0,2
Carne	Rancho à moda de Viseu ^{1,3,6,7}	741	176	6,5	2,1	17,2	1,2	11,1	0,3
Pescado	Pargo assado com arroz de legumes ⁴	740	175	3,5	0,5	24,4	0,6	11,0	0,2
Dieta	Pargo grelhado com arroz de legumes ⁴	708	167	1,7	0,3	25,8	0,5	11,6	0,2
Vegetariana	Seitan assado de cebolada com batata assada ^{1,6}	498	119	4,1	0,7	13,7	1,3	6,0	0,3
Sábado									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	442	104	1,2	0,2	19,7	1,5	3,0	0,1
Carne	Pá de porco assada com molho de laranja e batata salteada em azeite ¹²	597	142	6,9	2,0	10,1	1,0	8,9	0,2
Pescado	Peixe-espada grelhado com batata cozida e molho verde ^{4,12}	399	95	2,1	0,3	11,1	0,8	7,2	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz alegre	974	232	10,0	2,9	22,7	0,4	12,3	0,3
Vegetariana	Guisado de grão com curgete, couve branca e arroz	1012	241	5,6	0,8	36,5	1,9	8,3	0,2
Domingo									
Sopa	Crema de legumes e feijão branco	465	110	1,3	0,2	18,2	1,6	4,2	0,2
Carne	Borrego assado com batata assada e grelos ¹²	455	108	3,7	1,1	9,0	0,8	9,0	0,2
Pescado	Perca assada à lagareiro com batata a murro ⁴	425	101	2,8	0,4	9,2	0,7	9,2	0,2
Dieta	Perca escalfada com batata cozida polvilhada com salsa ⁴	367	87	0,6	0,1	10,6	0,7	9,2	0,2
Vegetariana	Ensopado de lentilhas com legumes e esmagada de batata ^{1,3,5,6,7,8,11}	756	179	3,5	0,9	28,0	1,0	7,7	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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 14 a 20 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	345	82	1,2	0,2	14,9	1,4	2,1	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa com gratinado com queijo e e salada de alface ^{1,3,7,12}	972	232	10,8	4,0	18,4	0,9	14,2	0,2
Pescado	Corvina à rosa do adro com puré de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	476	113	3,7	0,6	5,0	0,9	14,7	0,3
Dieta	Tirinhas de peru ao vapor com massa cotovelos e legumes cozidos ^{1,3}	726	172	3,1	0,5	19,1	0,5	16,1	0,3
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, soja, batata e repolho) ⁶	754	179	2,3	0,3	23,2	1,7	13,2	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	327	77	1,1	0,1	13,8	1,7	2,2	0,1
Carne	Grelhada mista de carnes (entremeada, coto frango e toscana) com batata areada ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	1014	244	17,6	5,8	12,9	0,6	8,0	0,3
Pescado	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4,5,6}	1100	262	7,3	1,1	34,4	0,3	14,1	1,0
Dieta	Red fish grelhado com arroz e couve branca ⁴	676	160	2,7	0,5	21,1	0,6	12,2	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, tomate, curgete, cogumelos e soja) com batatas salteadas	362	86	2,5	0,4	13,1	1,6	2,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	315	75	1,0	0,2	13,7	1,8	2,0	0,1
Carne	Peito de frango alourado com esparguete de cenour ^{1,3,5,6}	842	200	7,3	1,0	17,3	1,1	15,7	0,2
Pescado	Feijoada de potas ^{1,3,6,7,14}	667	158	3,8	1,0	15,6	0,5	13,5	0,6
Dieta	Cozido simples (perna de frango, cenoura, batata e repolho)	664	158	5,6	1,8	16,4	1,0	10,0	0,1
Vegetariana	Massa farfalle salteada com seitan e brócolos ^{1,6}	782	185	1,8	0,7	28,3	2,3	13,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	460	109	1,4	0,2	19,0	1,4	4,4	0,1
Carne	Carne de vaca assada fatiada com arroz de ervas aromáticas ¹²	1061	253	12,2	4,1	20,2	0,2	14,7	0,2
Pescado	Sardinhas grelhadas com arroz branco e molho de salsa ⁴	977	233	8,0	1,9	26,1	0,1	13,5	0,3
Dieta	Potas grelhadas com arroz e hortaliça ¹⁴	548	129	1,5	0,3	17,0	0,5	11,6	0,5
Vegetariana	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	619	146	1,6	0,2	25,6	1,3	6,2	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de juliana de legumes	315	75	1,1	0,2	13,4	1,6	2,0	0,1
Carne	Pica pau de tabuleiro no forno (porco, salsicha) com molho de tomate e batata frita ^{1,5,6,7,9,10,12}	719	173	11,4	2,1	9,7	0,8	6,7	0,8
Pescado	Carapauzinhos fritos com arroz de feijão ^{1,4,5,6}	1082	258	8,6	1,2	31,4	0,1	13,2	0,3
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com massa cotovelos e feijão verde cozido ^{1,3}	720	171	4,1	1,1	17,6	0,5	15,0	0,2
Vegetariana	Lentilhas no forno com arroz de cenoura ^{1,6,10,11}	1241	294	4,5	0,6	50,7	0,5	11,4	0,2
Sábado									
Sopa	Sopa de curgete	309	73	1,0	0,2	13,1	1,2	2,1	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho tomate e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	620	148	5,4	1,4	10,5	0,9	14,1	0,4
Pescado	Filete de pangasius no forno com tomatada e esmagada de batata ^{4,7}	418	99	3,4	0,9	8,9	1,1	7,9	0,3
Dieta	Cavala cozida com arroz de coentros ⁴	976	233	11,1	2,9	16,1	0,0	17,0	0,3
Vegetariana	Rolo de soja com arroz e couve-de-bruxelas ⁶	1091	258	4,2	0,6	37,8	1,1	16,1	0,3
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura e ervilhas	307	73	1,0	0,2	13,0	1,5	2,1	0,1
Carne	Cozido à portuguesa ^{1,3,6,7}	704	168	7,8	2,1	12,6	0,8	11,4	0,3
Pescado	Abrótea assada com arroz de feijão verde ⁴	656	156	3,0	0,4	19,7	0,3	12,0	0,2
Dieta	Peru na chapa com arroz e feijão-verde	737	175	5,7	1,7	17,7	0,5	12,8	0,3
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	498	119	4,6	0,9	13,7	0,9	4,6	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 inofensivos. 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

CANTINA DE ENGENHARIA
Semana de 21 a 27 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	442	105	1,3	0,2	18,5	1,7	4,1	0,1
Carne	Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	879	209	7,0	2,0	24,1	0,9	11,9	1,2
Pescado	Sonhos de salmão com arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6}	1201	287	15,2	3,4	27,1	0,4	9,9	0,3
Dieta	Sardinhas grelhadas com batata cozida ⁴	479	114	3,2	0,9	12,4	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	804	191	3,7	0,9	28,4	1,3	9,6	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	313	74	1,0	0,1	13,0	1,5	2,3	0,1
Carne	Perna de porco assada com maçã e arroz ¹²	1039	249	12,4	3,7	21,8	1,3	11,3	0,2
Pescado	Perca escalfada com salada de batata ⁴	352	83	0,6	0,1	10,3	0,6	8,6	0,2
Dieta	Peru grelhado com macarrão ¹	861	204	6,6	2,2	19,2	1,1	17,0	0,3
Vegetariana	Massa salteada vegetariana (soja, milho e brócolos) ^{1,6}	628	148	2,7	0,6	25,2	1,8	5,1	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	327	77	1,1	0,1	13,8	1,7	2,2	0,1
Carne	Perna de frango no churrasco com puré de batata e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	126	3,2	1,2	10,1	0,8	13,7	0,5
Pescado	Potas estufadas com puré de batata e tostinhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12,14}	583	137	3,9	1,2	13,8	1,0	11,7	0,6
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5
Vegetariana	Caril de tofu com saladinha de batata ⁶	452	108	4,0	1,6	12,7	1,0	4,3	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	348	82	1,1	0,2	14,5	1,7	2,4	0,1
Carne	Jardineira de carnes (porco e vaca) com arroz ^{1,3,6,7}	670	160	6,6	2,1	15,6	0,8	8,9	0,2
Pescado	Carapau no forno com cebolada e arroz ⁴	780	185	5,8	1,0	21,1	0,4	11,7	0,3
Dieta	Tirinhas de frango cozidas com farfalle ¹	804	190	1,7	0,5	22,9	1,2	20,4	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com mistura chinesa ¹²	939	223	7,0	1,2	26,6	2,5	10,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ¹	343	81	1,2	0,2	14,6	1,5	2,2	0,2
Carne	Tortilha de carne de porco no forno com salada de alface ^{1,3,5,6,7}	621	149	8,3	2,1	9,6	0,2	8,6	0,2
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	611	606	5,5	0,8	27,8	1,4	16,2	0,9
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	320	76	0,1	0,0	9,9	0,7	8,1	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador com seitan ^{1,6}	955	227	3,1	0,6	34,9	2,0	14,3	0,3
Sábado									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e brócolos	466	110	1,6	0,2	18,5	1,6	4,0	0,1
Carne	Coelho à caçador com batata cozida ¹²	454	108	3,2	0,7	9,8	0,8	8,5	0,1
Pescado	Red fish assado com molho de mostarda e batata assada ^{1,3,4,5,6,7,9,10,12}	503	120	4,8	1,5	10,9	0,7	7,8	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz	1136	271	12,0	3,6	26,4	0,1	14,0	0,3
Vegetariana	Rolo de soja assado com arroz ⁶	1394	330	5,1	0,7	49,4	0,4	20,4	0,3
Domingo									
Sopa	Sopa de hortaliça e feijão branco	435	103	1,2	0,2	17,3	1,7	4,0	0,1
Carne	Peru corado recheado com legumes e massa cotovelos ^{1,3}	780	185	6,9	1,9	16,0	0,5	14,2	0,3
Pescado	Terina do mar (red fish, pescada, pimentos e cebola) ⁴	367	87	1,4	0,2	10,1	0,9	8,0	0,1
Dieta	Raia grelhada com arroz branco e repolho ⁴	709	168	1,7	0,3	29,4	0,8	8,0	0,5
Vegetariana	Grão estufado com legumes e arroz de coentros ^{9,10,11}	813	193	3,7	0,5	31,8	1,9	6,3	0,3

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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

CANTINA DE ENGENHARIA
Semana de 28 de novembro a 4 de dezembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-frade	515	122	1,2	0,2	21,1	1,8	5,2	0,1
Carne	Arroz camponês de peru (cubinhos de peru, cenoura, ervilhas, milho e feijão verde) e macedónia	578	136	2,1	0,3	17,0	0,5	11,9	0,2
Pescado	Abrótea a zé do pipo com puré ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}	628	150	6,4	0,5	10,6	0,7	12,4	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata e repolho cozido ⁴	346	82	0,6	0,1	10,0	0,9	8,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com caril e arroz ^{1,6,10,11}	1336	316	4,9	0,6	54,6	0,2	12,3	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de couve saboia	325	77	1,1	0,2	14,0	1,8	2,0	0,1
Carne	Pá de porco guisada com feijão catarino e arroz ¹²	990	236	10,0	2,8	20,1	0,1	15,5	0,3
Pescado	Potas à bordalesa com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,11,12,14}	564	134	4,6	1,2	11,9	0,7	10,4	0,6
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa tricolor ¹	835	197	3,9	1,6	22,4	1,2	18,3	0,3
Vegetariana	Legumes à grega (soja, cenoura, couve-flor e milho) com massa tricolor ^{1,6,9}	981	232	3,1	0,5	32,3	2,0	17,9	0,2
Quarta									
Sopa	Crepe de abóbora	354	84	1,2	0,2	15,5	1,6	2,1	0,1
Carne	Empadão de carne com salada de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	885	212	11,5	4,0	12,6	0,8	14,2	0,4
Pescado	Arinca assada com orégãos e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ⁴	656	156	3,0	0,4	19,9	0,4	11,7	0,2
Dieta	Arinca ao vapor com batata e couve-lombarda cozida ⁴	333	79	0,2	0,0	10,6	0,8	8,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com brócolos e arroz ^{1,6}	778	185	3,9	0,7	26,8	0,9	9,6	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura	318	75	1,1	0,2	13,6	1,6	2,0	0,1
Carne	Coxas de frango corada com batatas salteadas em azeite ¹²	473	112	3,1	0,5	10,5	0,7	9,7	0,2
Pescado	Salada de talharim com atum, cenoura e ananás ^{1,3,4,7,10,14}	837	198	5,3	0,8	25,1	7,7	11,9	0,9
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de ervilhas	830	197	5,0	1,3	21,7	0,2	15,7	0,2
Vegetariana	Migas de broa com feijão frade e batata assada ¹	701	166	2,1	0,4	27,5	1,6	7,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	415	98	1,4	0,2	16,4	1,6	3,6	0,1
Carne	Escalopes de porco com molho de natas e cogumelos e arroz de cenoura	812	193	5,3	1,3	21,2	0,3	14,7	0,2
Pescado	Peixe-espada assado com arroz branco ⁴	767	182	4,7	0,8	22,9	0,1	11,6	0,4
Dieta	Cavala cozida com batata cozida ⁴	627	150	7,2	1,9	8,9	0,6	12,0	0,2
Vegetariana	Pataniscas de grão, brócolos e cenoura com arroz ¹	1256	298	5,4	0,8	52,1	1,1	8,0	0,2
Sábado									
Sopa	Sopa de couve-flor	324	77	1,1	0,1	13,6	1,9	2,3	0,1
Carne	Bife da vazia grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	832	197	3,9	1,4	22,1	1,6	18,0	0,3
Pescado	Solha assada com maionese e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}	731	175	8,1	1,6	13,2	0,9	12,1	0,6
Dieta	Coxinhas de frango cozidas com macarrão ¹	796	188	2,7	0,7	21,8	1,2	19,2	0,3
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu e pimento) ^{1,6}	426	102	3,5	0,7	12,4	1,2	4,2	0,2
Domingo									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	519	123	1,2	0,1	21,3	1,3	5,6	0,1
Carne	Espetada de aves no forno (peru e frango) com batata frita e alface ^{1,3,5,6,7}	655	157	8,6	1,5	9,3	0,7	9,6	0,3
Pescado	Raia assada com molho verde e batata cozida ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1,0	4,7	0,2
Dieta	Filete de abrótea grelhado com batata e hortaliça cozida ⁴	322	76	0,1	0,0	10,2	1,0	8,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, ervilhas e cenoura) ⁶	552	131	1,4	0,2	17,2	1,4	10,2	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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 imprevisíveis.

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

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 7 a 13 de novembro de 2022

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca	444	105	1,3	0,1	18,5	1,7	4,2	0,1
Carne	Bifinhos de frango com molho de cogumelos e arroz ⁷	761	181	4,1	1,0	20,3	0,1	15,1	0,3
Pescado	Pescada estufada com batata e legumes ⁴	378	90	1,5	0,2	10,2	0,9	8,3	0,2
Dieta	Peru grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	859	204	6,6	2,0	18,9	1,4	16,8	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	552	131	1,4	0,2	17,2	1,4	10,2	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	327	77	1,1	0,1	13,8	1,7	2,2	0,1
Carne	Rojões à portuguesa (porco, batata e pickles) ^{5,6,12}	762	182	8,5	2,2	15,4	0,1	10,1	0,3
Pescado	Carapau assado de cebolada com batata areada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	512	122	4,0	0,7	13,2	0,9	7,7	0,2
Dieta	Carapau na chapa com batata cozida e legumes ⁴	381	90	1,0	0,2	11,5	1,0	8,2	0,2
Vegetariana	Bolinhas de grão-de-bico com arroz de ervilhas	1370	326	6,2	0,8	52,8	1,4	10,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de nabíças e couve-flor	337	80	1,1	0,2	14,4	1,7	2,1	0,1
Carne	Lasanha de carne de vaca com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,12}	1047	255	11,0	4,4	23,3	0,9	14,4	0,2
Pescado	Maruca com ameijoas na frigideira acompanhada de arroz ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Dieta	Frango ao vapor com arroz branco e couve branca cozida	714	169	2,6	0,5	21,9	0,6	14,0	0,3
Vegetariana	Caril de seitan com arroz branco ^{1,6}	900	214	6,2	2,6	29,4	2,4	9,4	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	449	106	1,3	0,2	18,4	1,5	4,2	0,2
Carne	Empadão de aves (frango e peru) com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	147	3,1	0,6	12,1	0,3	17,3	0,4
Pescado	Filete de escamudo panado no forno com batata assada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	532	127	4,1	0,5	13,8	0,6	7,7	0,3
Dieta	Lombinhos de escamudo ao vapor com arroz ⁴	639	151	1,3	0,2	21,7	0,0	12,3	0,5
Vegetariana	Macarronada de legumes e lentilhas (lentilhas, ervilhas, cenoura e couve) ^{1,3,6,10,11}	690	163	2,5	0,3	26,1	2,6	7,3	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	323	77	1,1	0,2	13,5	1,7	2,2	0,1
Carne	Strogonoff de novilho com arroz de passas ^{1,7,8}	956	228	11,3	4,0	18,3	1,2	13,2	0,2
Pescado	Migas de arinca à gomes de sá ⁴	482	114	1,8	0,3	13,1	1,0	10,9	0,8
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa ^{1,3}	819	194	3,9	1,4	21,8	0,8	17,3	0,3
Vegetariana	Salada exótica de tofu, ananás e legumes (cebola, cenoura e pimento) massa fusilli ^{1,6}	804	191	4,3	1,2	27,7	4,3	9,5	0,3
Sábado									
Sopa	Creme de grão-de-bico e curgete	468	111	1,7	0,2	18,5	1,5	3,9	0,1
Carne	Frango alourado com fusilli tricolor ^{1,5,6}	899	214	7,2	1,2	18,2	1,0	19,1	0,3
Pescado	Cavala assada com arroz branco e brócolos cozidos ⁴	875	209	10,5	2,6	13,7	0,2	14,6	0,3
Dieta	Cavala grelhada com arroz e couve-de-bruxelas ⁴	872	208	9,8	2,5	14,4	0,4	15,1	0,3
Vegetariana	Chop suey vegetariano (rebentos de soja, cenoura, soja e cogumelos) com batata corada ^{1,6}	532	126	2,4	0,3	16,8	1,1	8,4	0,3
Domingo									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	323	77	1,1	0,2	13,5	1,7	2,2	0,1
Carne	Alheira no forno com arroz de penca ¹	1008	240	8,8	2,8	31,8	0,7	8,0	0,4
Pescado	Filete de pangásio corado com arroz de penca ⁴	673	160	3,4	0,5	19,4	0,3	12,5	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli ¹	787	185	1,8	0,5	22,6	1,2	19,7	0,3
Vegetariana	Maçã salteada com soja e legumes, acompanhada de massa ^{1,3,6}	795	189	2,5	0,4	26,1	5,5	12,9	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 rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 14 a 20 novembro de 2022

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortalíça	306	72	1,0	0,1	12,6	1,9	2,2	0,1
Carne	Perna de peru assada com ervas de Provença e arroz de hortalíça ¹²	790	188	7,0	1,9	17,6	0,5	12,6	0,2
Pescado	Abrótea assada com arroz de milho ⁴	683	162	3,2	0,4	20,2	0,1	12,6	0,2
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida ⁴	344	81	0,0	0,0	11,0	0,7	8,7	0,2
Vegetariana	Bife de tofu panado com batata assada ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	562	134	4,8	0,9	16,3	0,9	5,3	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	313	74	1,0	0,1	13,0	1,5	2,3	0,1
Carne	Tranches de vaca estufados com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	940	225	13,4	5,0	10,6	0,7	15,3	0,4
Pescado	Carapau assado com molho de escabeche e salada camponesa (ervilhas, cenoura e batata) ^{4,12}	462	110	4,0	0,7	10,4	0,8	7,5	0,1
Dieta	Coxinhas de peru grelhadas com massa cotovelos ^{1,3}	861	204	6,6	2,0	18,7	0,0	16,9	0,3
Vegetariana	Chili de feijão encarnado com arroz ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e nabo	338	80	1,1	0,2	14,4	1,7	2,1	0,1
Carne	Tirinhas de porco salteadas com molho de natas e cogumelos e arroz branco ⁷	959	228	9,7	3,4	21,1	0,0	13,8	0,4
Pescado	Raia dourada com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}	1003	239	8,3	1,1	32,0	0,3	8,4	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e hortalíça ⁴	334	79	0,2	0,0	10,4	1,0	8,2	0,2
Vegetariana	Favas guisadas com cenoura e caril com arroz	847	201	4,1	0,6	34,1	1,1	5,5	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	348	82	1,1	0,2	14,5	1,7	2,4	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,3,6,12}	923	220	8,5	3,6	23,2	0,8	11,9	0,8
Pescado	Tirinhas de pota polvilhadas com pão ralado no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	980	234	9,3	1,2	28,1	0,9	8,6	0,7
Dieta	Costeletas grelhadas com batata cozida e hortalíça	539	129	5,5	1,8	11,4	1,1	7,7	0,2
Vegetariana	Macarronada de soja gratinada com legumes ^{1,6}	1136	269	3,6	0,7	36,2	1,9	20,5	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-galega e feijão branco	435	103	1,2	0,2	17,3	1,7	4,0	0,1
Carne	Bife de vaca grelhado com arroz de pimentos	755	179	3,7	1,3	21,6	0,3	14,4	0,2
Pescado	Pescada cozida com todos (cenoura, batata, ovo) ^{3,4}	349	83	1,0	0,2	9,8	1,0	8,2	0,2
Dieta	Sardinhas grelhadas com batata cozida ⁴	479	114	3,2	0,9	12,4	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão) com arroz	1491	354	6,9	0,9	57,9	1,4	11,5	0,2
Sábado									
Sopa	Creme de alface com ripinhas de couve-lombarda e cenoura	339	80	1,1	0,2	14,4	1,5	2,2	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com à salsicheiro e arroz branco ^{1,6,7,9,10,12}	1022	244	11,9	3,3	21,5	0,3	11,7	0,5
Pescado	Salmão grelhado com molho de manteiga e batata areada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	803	192	11,8	2,7	12,3	0,6	8,5	0,3
Dieta	Frango ao vapor com massa penne e brócolos cozidos ¹	689	163	2,3	0,6	19,5	1,3	15,8	0,3
Vegetariana	Seitan assado com banana e arroz ^{1,6}	938	223	4,4	0,8	34,3	5,0	10,3	0,4
Domingo									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	519	123	1,2	0,1	21,3	1,3	5,6	0,1
Carne	Enroladinhos de frango com espinafres e arroz e batata areada ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	608	145	4,5	0,6	16,9	0,8	8,5	0,3
Pescado	Lombinhos de alabote assados com arroz de beterraba ⁴	688	163	3,5	0,6	19,3	0,4	13,2	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz e legumes ⁴	730	173	2,2	0,4	25,9	0,5	11,8	0,4
Vegetariana	Cuscuz salteados com soja e legumes ^{1,6}	761	181	6,1	1,2	20,1	0,9	9,6	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 21 a 27 de novembro de 2022

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de juliana de legumes	315	75	1,1	0,2	13,4	1,6	2,0	0,1
Carne	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate, arroz e alface	754	179	6,0	1,3	18,3	0,4	12,8	0,2
Pescado	Pescada à João do grão (batata, grão e ovo) ^{3,4,12}	507	120	2,3	0,4	14,0	0,9	9,8	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz	869	206	5,3	1,4	22,8	0,1	16,4	0,2
Vegetariana	Ensopado de favas com alho-francês com arroz	876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de couve saboia e grão-de-bico	447	106	1,5	0,2	18,0	1,9	3,7	0,1
Carne	Roti de peru assado com batata e legumes salteados ¹²	470	112	3,3	0,5	10,0	1,0	9,4	0,1
Pescado	Escamudo assado com arroz de pimentos ⁴	571	135	2,3	0,3	16,5	0,3	11,2	0,4
Dieta	Corvina cozida com batata e couve-flor ⁴	359	85	0,5	0,1	10,3	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Estufado de seitan com batata cozida ^{1,6}	400	95	1,7	0,3	13,2	1,3	5,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	315	75	1,0	0,2	13,7	1,8	2,0	0,1
Carne	Macarrão gratinado com carne de vaca picada com e macedônia ^{1,3,7}	968	231	10,5	4,0	18,8	0,7	14,0	0,3
Pescado	Lombinhos de solha no forno com molho de cenoura e arroz ⁴	717	170	4,8	0,7	18,1	0,3	13,4	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e repolho cozido	969	231	10,5	3,8	19,2	0,5	14,6	0,3
Vegetariana	Legumes à gomes de sá ⁶	328	78	0,7	0,1	13,9	1,4	3,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	435	103	1,2	0,2	17,3	1,7	4,0	0,1
Carne	Omelete mista no forno (queijo, fiambre) com batata aos cubos salteada e salada de couve roxa ^{1,3,5,6,7}	532	127	5,7	2,0	11,6	1,1	6,3	0,4
Pescado	Paloco com natas (batata cubos, natas, paloco) ^{1,4,5,6,7}	601	144	5,6	1,3	14,5	0,3	8,9	0,8
Dieta	Filete de alabote ao vapor com batata e molho de salsa ⁴	381	90	0,7	0,1	10,8	0,7	9,6	0,2
Vegetariana	Almôndegas de grão com molho de tomate e tagliatelle ¹	1329	315	7,1	1,2	48,1	3,0	12,3	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de favas	352	83	1,1	0,2	14,3	1,6	2,9	0,1
Carne	Frango à passarinho com esparguete de cenoura ^{1,3,5,6}	1042	249	12,4	1,6	19,3	1,0	14,6	0,3
Pescado	Cavala grelhada com molho de limão e batata cozida ^{4,5,6}	639	153	7,7	2,2	8,7	0,6	11,7	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz de cenoura	743	176	2,0	0,4	22,8	0,3	16,2	0,3
Vegetariana	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	530	125	1,4	0,2	21,6	1,5	5,4	0,1
Sábado									
Sopa	Sopa de grelos	329	78	1,1	0,2	13,9	1,6	2,2	0,1
Carne	Carne de vaca estufada com ervilhas e arroz ¹²	989	236	11,2	3,7	18,9	0,2	13,9	0,2
Pescado	Maruca estufada com arroz de salsa ⁴	677	161	2,8	0,4	21,2	0,1	12,4	0,3
Dieta	Filete de pangasius ao vapor com batata cozida e brócolos ⁴	341	81	0,6	0,1	9,8	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas à primavera (ervilha e cenoura) com arroz ^{1,6,10,11}	1104	262	3,9	0,5	44,7	0,7	10,4	0,2
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-verde	338	80	1,1	0,2	14,4	1,7	2,1	0,1
Carne	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata) com salada mista ^{5,6,12}	686	165	9,9	2,1	9,4	0,2	8,8	0,2
Pescado	Pargo grelhado com arroz de salsa ⁴	789	186	1,9	0,3	28,7	0,1	13,1	0,2
Dieta	Perna de frango cozida com batata cozida	415	98	1,0	0,2	11,9	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Salteado de tofu e legumes com batata assada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	425	101	3,5	0,8	12,5	1,7	4,0	0,2

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

CANTINA DE ENGENHARIA

Semana de 28 de novembro a 4 de dezembro de 2022

JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alfaca	339	80	1,1	0,2	14,4	1,5	2,2	0,1
Carne	Costeletas grelhadas à brasileira (feijão preto, farofa) com arroz e salada ^{1,6,7}	983	233	9,2	2,5	25,0	0,5	12,2	0,3
Pescado	Massada de tamboril ^{1,3,4}	598	141	1,9	0,3	15,7	0,2	14,7	0,2
Dieta	Escalopes de porco estufados ao natural com arroz alegre	749	178	4,5	1,1	19,8	0,4	14,1	0,2
Vegetariana	Massa farfalle com seitan e brócolos ^{1,6}	762	180	1,8	0,6	27,3	2,3	12,9	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de nabijas	337	80	1,1	0,2	14,4	1,7	2,1	0,1
Carne	Carne de vaca no forno com batata assada ¹²	657	157	8,2	2,7	10,4	0,7	9,6	0,1
Pescado	Bacalhau fresco gratinado com crosta de broa ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,4}	710	168	1,5	0,2	26,7	0,3	11,1	0,3
Dieta	Solha ao vapor com batata cozida ⁴	382	90	0,5	0,1	13,0	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Tofu grelhado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,6}	956	227	5,5	1,2	34,3	0,5	8,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa camponesa (repolho, cenoura, feijão catarino)	410	97	1,2	0,1	17,1	1,8	3,7	0,1
Carne	Bife de frango na chapa com esparguete colorida (cenoura e ervilha) ^{1,3}	684	162	1,6	0,3	19,3	1,2	16,6	0,2
Pescado	Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado e molho verde ^{3,4}	1008	240	8,8	1,5	18,7	1,2	19,9	1,1
Dieta	Frango grelhado com arroz	813	192	3,0	0,6	25,0	0,1	16,1	0,3
Vegetariana	Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate) com massa fusilli ¹	1124	267	6,2	1,0	41,1	1,4	11,4	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia	331	78	1,1	0,2	14,2	1,5	2,1	0,1
Carne	Entrecosto assado com arroz de beterraba ¹²	930	222	9,3	2,6	21,2	0,4	12,2	0,2
Pescado	Filete de paloco grelhado com batata cozida e molho verde ^{4,12}	377	89	1,2	0,2	10,4	0,7	8,6	0,2
Dieta	Carapau cozido com batata cozida e molho de salsa ⁴	403	95	1,1	0,3	12,2	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas e legumes ⁷	815	193	4,2	1,3	29,8	0,6	7,9	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-galega com feijão vermelho ¹	343	81	1,2	0,2	14,6	1,5	2,2	0,2
Carne	Almôndegas de vaca estufadas em molho de tomate e macarronete ^{1,3,6,12}	791	188	7,0	1,9	16,5	0,5	13,3	0,2
Pescado	Calamares no forno com arroz de beterraba ^{1,2,3,4,7,9,14}	688	163	3,3	0,5	21,4	0,3	11,5	0,4
Dieta	Peru estufado ao natural com massa cotovelos ^{1,3}	843	200	7,0	2,0	18,1	0,1	15,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Sábado									
Sopa	Sopa de nabos e alho-francês	310	73	1,0	0,2	13,1	1,6	2,0	0,1
Carne	Peru assado com molho de cenoura e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	728	174	9,3	2,8	8,8	0,8	12,9	0,4
Pescado	Lombinhos de pescada estufados com molho de cenoura e arroz ^{2,4}	699	166	4,6	0,7	19,2	0,3	11,7	0,4
Dieta	Lombinhos de pescada grelhados com arroz branco e feijão-verde ⁴	590	140	1,8	0,3	18,5	0,5	11,9	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (cenoura, couve branca e ervilha) ^{1,3,5,6,7}	884	216	6,7	2,9	29,2	2,1	8,7	0,4
Domingo									
Sopa	Sopa de ervilhas	348	82	1,1	0,2	14,5	1,7	2,4	0,1
Carne	Chanfana de borrego com batata cozida e legumes salteados ¹²	436	103	2,5	0,7	13,1	1,0	6,4	0,1
Pescado	Carapau grelhado com arroz de coentros ⁴	804	190	3,2	0,6	25,7	0,1	14,4	0,3
Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz	883	210	5,0	1,3	24,6	0,1	16,0	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com legumes e arroz de salsa	1168	277	4,6	0,7	45,3	1,4	9,6	0,2

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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

