





CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA

EMENTA - ALMOÇO: Semana de 25 a 31 de março de 2024

Segunda, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	303	72	1,1	0,1	11,8	1	2,6	0,1
	Carne	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
	Pescado	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
	Dieta	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
	Vegetariano	844	200	4	1	26	2,3	14,4	0,5
	Hortícola	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3



Terça, 26 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	222	53	0,8	0,1	9,4	1	1,5	0,1
	Carne	432	102	2	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
	Pescado	667	158	2	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
	Dieta	350	83	0,7	0,1	10,4	1	8,1	0,2
	Vegetariano	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
	Hortícola	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0



Quarta, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
	Carne	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
	Pescado	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
	Dieta	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
	Vegetariano	903	215	2,7	0,4	38	1,1	10	0,2
	Hortícola	234	55	1,4	0	5,9	2,5	3,9	0,1



Quinta, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
	Carne	501	119	4,1	1,2	10	0,7	9,8	0,2
	Pescado	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
	Dieta	317	75	0,1	0	10,2	0,9	7,3	0,4
	Vegetariano	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
	Hortícola	475	114	9	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3



Sexta, 29 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	261	63	3,5	1,1	4,9	0,2	2,1	0,4
	Carne	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
	Pescado	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
	Dieta	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	0,2
	Vegetariano	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
	Hortícola	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3

Sábado, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
	Carne	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
	Pescado	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
	Dieta	361	85	0,2	0	10,8	0,7	9,6	1,7
	Vegetariano	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
	Hortícola	187	45	1	0,2	3,8	3	3,6	0,2

Domingo, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	213	50	0,7	0,1	8,9	1	1,6	0,1
	Carne	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
	Pescado	434	103	1,9	0,3	13	0,6	7,8	0,2
	Dieta	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
	Vegetariano	422	100	3,2	0,7	12	0,9	5	0,2
	Hortícola	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0


 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico 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 n.º 11/2017.

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


Segunda, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e curgete	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	0,1
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão e arroz ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Pescado	Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada e salsa) ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Dieta	Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	0,3

	Vegetariano	Empadão de legumes (batata, cenoura, repolho, pimento e soja) ⁶	306	72	0,9	0,1	10,2	1	5	0,1
	Hortícola	Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0	3,7	3,3	0,9	0,1


Terça, 26 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Perna de peru estufada com cenoura aos cubos e esparguete ^{1,3}	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	0,3
Pescado	Carapau assado com arroz de tomate e pimentos ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	0,2
Dieta	Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida ^{1,3}	832	197	6,3	1,9	19,5	1	15,3	0,3

	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4	0,9	52,5	3	15,2	0,1
	Hortícola	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4


Quarta, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com juliana de couve	211	50	0,7	0,1	9	1,1	1,3	0,1
Carne	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Pescado	Raia assada com batata cozida e molho verde ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1	4,7	0,2
Dieta	Raia ao vapor com batata cozida e feijão-verde ⁴	317	75	0,1	0	13	1,2	4,7	0,3

	Vegetariano	Fritatta de legumes com seitan e arroz ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1	9,9	0,3
	Hortícola	Salada de alface, cenoura e pepino	83	20	0,3	0,1	2,3	2,2	1,3	0,1


Quinta, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e macarronete ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Pescado	Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	0,3
Dieta	Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido ^{1,6}	867	205	4	1,4	23,5	1,3	18,7	0,3

	Vegetariano	Feijão fradinho com migas de broa e arroz branco ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	0,3
	Hortícola	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0	4,5	2,1	3,7	0


Sexta, 29 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	1	2,6	0,1
Carne	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{3,7,12}	462	111	6,1	2,1	6,4	0,3	7,3	0,1
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	0,4
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5

	Vegetariano	Ratatouille de soja (legumes, cogumelos) e batata salteada ⁶	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	0,3
	Hortícola	Salada de cenoura e pepino	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1


Sábado, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortalíça (couve-lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete)	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11	0,8
Pescado	Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	1,1
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3}	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	0,3

	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	0,2
	Hortícola	Salada de couve roxa	127	30	0	0	3,9	3,3	2	0

Domingo, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Carne	Coelho à caçador com puré ^{7,12}	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	0,1
Pescado	Pargo assado com arroz de alecrim ⁴	791	188	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Dieta	Pargo na chapa com batata cozida ⁴	366	86	0,2	0	12,9	0,8	7,6	0,2

	Vegetariano	Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	0,1
	Hortícola	Cenoura baby salteada	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

LUNCH: Week 1st to 7th April 2024

Monday, 1st April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cabbage kale and pumpkin soup	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Meat	Alheira (typical Portuguese sausage) in the oven with potatoes sautés ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1,0	5,5	0,3
Fish	Roast salmon with vegetables and roast potatoes ⁴	705	168	8,4	1,6	13,8	0,7	8,8	0,2
Diet	Boiled sole fillet with white rice and macedonia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0,0	12,4	0,3
Vegetarian	Lentils stew with vegetables and potatoes sautés ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
Vegetable	Carrot, apple and tomato salad	167	39	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5	0,1

Tuesday, 2nd April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White beans with turnip greens soup	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Meat	Cow beef meatloaf with carrot sauce and white rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
Fish	Stewed fegonero with carrot sauce and white rice ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
Diet	Grilled turkey steak with spaghetti ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetarian	Seitan stroganoff with white rice ^{1,6,12}	752	178	2,0	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
Vegetable	Turnip greens sauté	356	86	7,0	1,0	2,2	0,0	2,3	0,3

Wednesday, 3rd April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot, Lombardo and chickpea soup	349	83	1,2	0,1	13,8	1,2	3,1	0,1
Meat	Turkey sauté with pickles and carrot and spring rice (peas and carrot) ¹²	671	159	3,0	0,5	18,2	0,6	14,1	0,6
Fish	Seafood with pasta stew (clams, shrimp, crab sticks) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
Diet	Grilled sole with boiled potato ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
Vegetarian	Vegetarian pasta (broccoli, peas, tomatoes and soybeans) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
Vegetable	Lettuce, onion and tomato salad	81	19	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0

Thursday, 4th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
Meat	Grilled chicken breast with roast potatoes	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
Fish	Grilled red snapper fish with spring rice ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
Diet	Boiled beef and boiled chicken with boiled potatoes, boiled vegetables and rice	724	172	4,3	1,0	18,6	0,6	14,3	0,2
Vegetarian	Couscous salad with red kidney bean and vegetables (leek, peas and courgetti and red pepper)	791	188	1,4	0,2	33,1	0,9	9,1	0,2
Vegetable	Lettuce and red cabbage salad	95	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0

Friday, 5th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and pumpkin soup ^{7,12}	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
Meat	Stewed pork with fries and rice ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
Fish	Grilled horse-mackerel with parsley and onion sauce and boiled potatoes ⁴	399	94	1,6	0,3	12,0	0,9	7,4	0,2
Diet	Boiled whiting fillets with boiled potato ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
Vegetarian	Falafel (chickpea cake) with carrot sauce and white rice	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
Vegetable	Chinese vegetable mixture sauté	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3

Saturday, 6th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White cabbage soup	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
Meat	Roast chicken thigh with corn flakes and black beans and rice ^{1,8,12}	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7	0,3
Fish	Roast stingray with boiled potato and macedonia ^{1,3,4}	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
Diet	Roast chicken thigh au naturel with white rice	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
Vegetarian	Diced potato salad with black beans, carrots and peas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0,2
Vegetable	Onion, corn and cucumber salad	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0

Sunday, 7th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cauliflower and striped beans soup	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3,0	0,1
Meat	Roast pork with roast potatoes ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
Fish	Roast croaker with thyme and roast potatoes ⁴	452	107	2,7	0,4	11,1	0,7	9,1	0,2
Diet	Grilled croaker with vegetables rice ⁴	693	164	2,0	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
Vegetarian	Bean stew with mushrooms and vegetables rice	741	176	2,8	0,4	28,0	0,8	6,8	0,3
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1

S4

ENGINEERING CANTEEN MENU

DINNER: Week 1st to 7th April 2024

Monday, 1st April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot, kale and broad beans soup	219	52	0,7	0,1	9,0	1,1	1,7	0,1
Meat	Pork stroganoff with white rice ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20,0	0,1	11,6	0,3
Fish	Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16,0	1,0
Diet	Boiled beef with vegetables rice	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
Vegetarian	Roasted soy meatballs with tomato sauce and spaguethi ^{1,6}	1241	293	4,2	0,8	42,2	1,9	21,2	0,3
Vegetable	Lettuce and corn salad	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

Tuesday, 2nd April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Roast chicken thigh with spiral pasta ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Fish	Calamari in the oven with tomato rice ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Diet	Grilled mackerel with boiled potato ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8,0	0,2
Vegetarian	Stewed black beans with mushrooms, tomato rice ang galician kale	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Vegetable	Purple savoy cabbage and cucumber salad	108	26	0,2	0,1	3,0	2,6	1,8	0,0

Wednesday, 3rd April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Plain tortilla in the oven (beef and pork) with salad ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Fish	Roast sole fillets with roast potatoes ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Seitan stew with carrot and peas and potatoes sautés ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Vegetable	Lettuce, onion and corn salad	204	48	1,5	0,0	4,2	1,0	4,1	0,0

Thursday, 4th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Brussels sprouts soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Meat	Spaghetti bolognese ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Fish	Roast red fish with thyme and white rice ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Diet	Boiled red fish with boiled potato and cabbage ⁴	370	87	1,0	0,2	11,4	1,0	7,7	0,2
Vegetarian	Vegetarian pan (potatoes, soy chunks, carrot, zucchini, peas, broccoli and red pepper) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Friday, 5th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Chickpea and vegetables cream soup	293	69	1,0	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Meat	Roast turkey thigh with vegetables rice (white cabbage and carrot) ¹²	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
Fish	Roast sardines with boiled potato and peppers salad ⁴	479	114	4,0	1,0	11,3	0,9	7,5	0,2
Diet	Grilled turkey thighs with spiral pasta ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
Vegetarian	Tricoloured pasta with white bean, mushrooms, pineapple and macedonia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Vegetable	Lettuce and beetroot salad	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1

Saturday, 6th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli soup	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Meat	Grilled chop with tomato sauce and purée ^{7,12}	566	135	6,6	2,0	11,0	0,8	7,3	0,2
Fish	Codfish in the oven with boiled egg and vegetables ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1,0
Diet	Boiled fresh cod with boiled potato and white cabbage ⁴	335	79	0,2	0,0	11,3	1,0	7,5	0,2
Vegetarian	Seitan curry with leek sauté and stewed peas ^{1,6}	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
Vegetable	Tomato and lettuce salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Sunday, 7th April

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin soup with rice	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2,0	0,1
Meat	Stewed turkey thigh with curry and white rice	809	193	7,7	2,1	15,7	0,1	14,9	0,2
Fish	Roast hake with seafood sauce and mashed potatoes ^{1,2,3,4,6,7,12}	440	105	3,2	0,7	10,7	0,7	7,3	0,2
Diet	Grilled chop with tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
Vegetarian	Vegetables and bean curd tortilla in the oven ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
Vegetable	Boiled kale	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless. The menu may change due to unforeseen reasons. The vegetarian dish does not contain any product of animal origin, which complies with the requirements of Law No 11/2017. Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt

ENGINEERING CANTEEN MENU

S4