

LUNCH: Week 25 to 31 march 2024

Monday, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Spinach and chickpea cream soup	303	72	1,1	0,1	11,8	1,0	2,6	0,1
Meat	Black beans stew with meats, rice, vegetables, farofa manioc	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
Fish	Stewed fogonero spring style (peas and carrots) with white rice ⁴	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Seitan stew with spaghetti and carrot ^{1,6}	844	200	4,0	1,0	26,0	2,3	14,4	0,5
Vegetable	String beans sauté	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3

Tuesday, 26 mar.

		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 chicken steak with cream and mushrooms sauce and potatoes sautés ⁷	432	102	2,0	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
Fish	Grilled whiting fillet with tomato rice ⁴	667	158	2,0	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
Diet	Boiled whiting with boiled potato and brussels sprout ⁴	350	83	0,7	0,1	10,4	1,0	8,1	0,2
Vegetarian	Soy stew ⁶	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Wednesday, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White beans and cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Roast pork loin with spiral pasta sauté ^{1,3,12}	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
Fish	Roast blue shark rosa do adro with potato purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
Diet	Grilled chicken thighs with spiral pasta ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetarian	Rice pie of vegetables and lentils ^{1,6,8,10,11}	903	215	2,7	0,4	38,0	1,1	10,0	0,2
Vegetable	Grated carrot and corn salad	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1

Thursday, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables soup	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
Meat	Roast chicken thigh with lemon sauce and roast potatoes ^{6,7,12}	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
Fish	Pasta with tuna gratin with cheese and aromatic herbs ^{1,3,4,7}	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
Diet	Boiled fogonero with boiled potato and white cabbage ⁴	317	75	0,1	0,0	10,2	0,9	7,3	0,4
Vegetarian	Vegetarian ranch (grain, macaroni, potato, carrot, cabbage and broccoli) ^{1,6}	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
Vegetable	Sautéed macedonia	475	114	9,0	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3

Friday, 29 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{6,7,12}	261	63	3,5	1,1	4,9	0,2	2,1	0,4
Meat	Mixed grilled meats (flank, chicken stump and tuscan sausage) with black beans with rice ^{1,2,4,6,7,9,10}	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
Fish	Roast sardines with roast punched potatoes ⁴	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
Diet	Roast turkey thigh with carrot rice ¹²	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	0,2
Vegetarian	Grilled tofu with aromatic herbs and potatoes sautés ^{1,6}	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
Vegetable	Roast green pepper and onion salad	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3

Saturday, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas cream soup	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Meat	Roast lamb with rice ¹²	806	192	5,8	1,8	19,2	0,1	14,7	0,2
Fish	Grilled swordfish with boiled potato and parsley sauce ⁴	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
Diet	Grilled haddock with boiled potato ⁴	361	85	0,2	0,0	10,8	0,7	9,6	1,7
Vegetarian	Couscous with vegetables and chickpea ^{1,6}	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
Vegetable	Brussels sprout with cauliflower	187	45	1,0	0,2	3,8	3,0	3,6	0,2

Sunday, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and cauliflower soup	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Meat	Arroz à valenciana (typical portuguese dish with varied meats, seafood, calamares, vegetables and rice) ^{1,2,6,7,9,10,14}	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
Fish	Fresh cod gratin with bread crust and aromatic herbs, aromatic herbs and roast potatoes ^{1,4}	434	103	1,9	0,3	13,0	0,6	7,8	0,2
Diet	Chicken stripes stewed in raw with vegetables rice	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
Vegetarian	Stewed tofu with boiled potato, red peppers and carrot, corn and mushrooms salad ^{1,6}	422	100	3,2	0,7	12,0	0,9	5,0	0,2
Vegetable	Cucumber, green pepper and tomato salad	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0,0

S3

ENGINEERING CANTEEN MENU

DINNER: Week 25 to 31 march 2024

Monday, 25 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas and zucchini soup	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	0,1
Meat	Grilled pork steaks with lemon sauce and white rice ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Fish	Boiled hake with egg, chickpea, potato and parsley ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Diet	Boiled hake with white rice and brussels sprout ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	0,3
Vegetarian	Vegetable pie (potato, carrot, kale, pepper and soy) ⁶	306	72	0,9	0,1	10,2	1,0	5,0	0,1
Vegetable	Onion, carrot and red pepper salad	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

Tuesday, 26 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lombardo soup	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Meat	Stewed turkey thigh with carrot and spaghetti ^{1,3}	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	0,3
Fish	Roast mackerel with tomato and pepper rice ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	0,2
Diet	Boiled turkey thigh with carrot and spaghetti ^{1,3}	832	197	6,3	1,9	19,5	1,0	15,3	0,3
Vegetarian	Lentils spaghetti bolognese ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4,0	0,9	52,5	3,0	15,2	0,1
Vegetable	Broccoli, carrot and zucchini	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4

Wednesday, 27 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Julienne vegetables	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Meat	Duck rice ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Fish	Roast stingray with boiled potato and green sauce ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1,0	4,7	0,2
Diet	Boiled stingray with boiled potato and string beans ⁴	317	75	0,1	0,0	13,0	1,2	4,7	0,3
Vegetarian	Vegetables frittata with seitan with rice ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1,0	9,9	0,3
Vegetable	Lettuce, carrot and cucumber salad	83	20	0,3	0,1	2,3	2,2	1,3	0,1

Thursday, 28 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans soup	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Meat	Stewed turkey strips with tomato sauce and macaroni ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Fish	Grilled mackerel with garlic sauce and white rice ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	0,3
Diet	Grilled pork escalopes with macaroni ^{1,6}	867	205	4,0	1,4	23,5	1,3	18,7	0,3
Vegetarian	Corn bread migas with beans and cabbage with white rice ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	0,3
Vegetable	Purple savoy cabbage, corn and cucumber salad	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0

Friday, 29 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables and lentils cream soup ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	1,0	2,6	0,1
Meat	Beef pie with carrot ^{3,7,12}	462	111	6,1	2,1	6,4	0,3	7,3	0,1
Fish	Stewed squid with white rice ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Diet	Grilled squid with white rice ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5
Vegetarian	Stewed soybeans and vegetables with potato with potatoes sautés ⁶	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	0,3
Vegetable	Shaved carrot and cucumber salad	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1

Saturday, 30 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Greens soup	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Meat	Stewed poultry meatballs with spaghetti ^{1,3,6,12}	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11,0	0,8
Fish	Boiled codfish with vegetables ^{3,4}	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	1,1
Diet	Grilled beef steak with spaghetti ^{1,3}	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	0,3
Vegetarian	Vegetable feijoada (black beans, mushrooms, tomatoes) and fusilli pasta with mushrooms and cherry tomato ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	0,2
Vegetable	Purple savoy cabbage salad	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0

Sunday, 31 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli and butter beans soup	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Meat	Stewed rabbit with hunter style and potato purée ^{7,12}	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	0,1
Fish	Roast snapper with rosemary rice ⁴	791	188	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Diet	Grilled red snapper fish with boiled potato ⁴	366	86	0,2	0,0	12,9	0,8	7,6	0,2
Vegetarian	Eggplant stuffed with soy, carrot puree and grated cabbage with soy ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	0,1
Vegetable	Stewed baby carrot	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

S3

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

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

ENGINEERING CANTEEN MENU

S4