

ENGENEERING CANTEEN MENU MENU - LUNCH: Week 11 to 17 march 2024

Monday, ma	ur 11	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
Soup	Julienne vegetables	(kJ) 211	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9	(g)	(g) 1,3	(g) O,1
Meat	Roast turkey roti with roast potatoes and aromatic herbs ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Fish	Grilled ling with clams and white rice ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Diet	Grilled turkey steak with spaghetti ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetarian	Soy spaghetti bolognese ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1
Tuesday, ma	ar 12	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	(kJ) 213	(kcal) 50	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9,2	(g) 1,2	(g) 1,3	(g) O,1
Meat	Grilled ports steaks with mustard sauce and spaghetti ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
Fish	Roast whiting with potatoes sautés ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8	0,2
Diet	Boiled whiting with boiled potato, kale and string	000	=0		0.1	10.1			
Diet	beans ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2
Vegetarian	Black eyed peas salad with white rice and chinese vegetable mixture sauté ¹²	1124	267	5,8	1	42,4	1,6	9,2	0,2
Vegetable	vegetable mixture saute Cucumber salad with corn	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	o
Wednesday,	man 10	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	Cauliflower and chickpea soup	302	72	1	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Meat	Beefburger in the oven with fried egg and fried potatoes ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Fish	Stewed squid with white rice ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	0,4
Diet	Grilled beefburger with white rice ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0	14,9	0,3
🌛 Vegetarian	Roast tofu with gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	О
Thursday, n	nar 14	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	<u> </u>	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Chicken curry with white rice ^{1,12}	775	184	4,2	2	20,3	0,4	15	0,2
Fish	Roast mackerel with tomato sauce and boiled potato ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Diet	Boiled pollock fillets with potato salad ⁴	338	80	0,2	0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetarian	Vegetarian chilli (red beans, corn, eggplant, pepper and zucchini) ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Vegetable	Carrot, corn and tomato salad	181	43	1	o	5,1	3	2,6	0,1
Friday, mar	15	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	<u> </u>	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup Meat	Carrot and broad beans soup Stewed pork spring style with tagliatelle ^{1,6}	227 905	54 215	0,7 8,8	0,1 2,7	9,3 19,9	1 1,5	1,8 13,7	0,1
Fish	Pollock strips tortilla with spinach ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
Diet	Grilled pork steaks with tagliatelle ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetarian	Roast seitan with in the oven with olive ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Vegetable	Broccoli sautés	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3
-		VE	VE		Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
				rat					
Saturday, m	ar 16	(kJ)	(kcal)	Fat (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	String beans soup					(g) 9,4	(g) 1,1	(g) 1,4	(g) 0,1
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)				
Soup	String beans soup	(kJ) 220	(keal) 52	(g) 0,7	(g) O,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Soup Meat	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12}	(kJ) 220 427	(kcal) 52 101	(g) 0,7 2,6	(g) 0,1 0,8	9,4 10,9	1,1 0,6	1,4 7,6	0,1 0,2
Soup Meat Fish	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴	(kJ) 220 427 842	(kcal) 52 101 200	(g) 0,7 2,6 5,9	(g) 0,1 0,8 0,9	9,4 10,9 24,9	1,1 0,6 0,4	1,4 7,6 11,3	0,1 0,2 0,4
Soup Meat Fish Diet	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴	(kJ) 220 427 842 670	(kcal) 52 101 200 159	(g) 0,7 2,6 5,9	(g) 0,1 0,8 0,9	9,4 10,9 24,9 23,6	1,1 0,6 0,4 0,7	1,4 7,6 11,3 10,9	0,1 0,2 0,4 0,3
Soup Meat Fish Diet Vegetarian	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot.	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ)	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal)	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat (g)	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 Sat. Fat (g)	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb (g)	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar (g)	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot.	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt (g)
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad F 17 Red bean with sprouts soup Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot.	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad 17 Red bean with sprouts soup Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and carrot rice ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Grilled salmon with vegetables, chickpea and boiled	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat (g) 0,9	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb (g) 12,2	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar (g)	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot. (g)	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt (g) 0,1
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat Fish	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad 17 Red bean with sprouts soup Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and carrot rice ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Grilled salmon with vegetables, chickpea and boiled potato ⁴	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat (g) 0,9 7,9 8,5	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 1,8	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb (g) 12,2 20	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar (g) 0,9 1,6	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot. (g) 2,8 12,2 8,6	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt (g) 0,1 0,3
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad 17 Red bean with sprouts soup Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and carrot rice ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Grilled salmon with vegetables, chickpea and boiled potato ⁴ Roast turkey thigh au naturel with roast potato Stewed peas with vegetables (carrot and cabbage) with	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Fat (g) 0,9 7,9	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 1,8	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb (g) 12,2	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar (g) 0,9 1,6	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot. (g) 2,8 12,2	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 Salt (g) 0,1
Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat Fish Diet	String beans soup Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12} Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴ Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴ Broad beans and leek stew with white rice Lettuce and tomato salad 17 Red bean with sprouts soup Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and carrot rice ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Grilled salmon with vegetables, chickpea and boiled potato ⁴ Roast turkey thigh au naturel with roast potato	(kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854 700 512	(kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203 167	(g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 4 0,3 Fat (g) 0,9 7,9 8,5 4,5	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 1,8 1,6 1,3	9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 Carb (g) 12,2 20	1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Sugar (g) 0,9 1,6	1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3 Prot. (g) 2,8 12,2 8,6 9,6	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2 0 0,1 0,3 0,2 0,2 0,2



More responsible option with a smaller carbon footprint (gCO2eq/portion).



ENGENEERING CANTEEN MENU MENU - DINNER: Week 11 to 17 march 2024

	SASUP									
	Monday, ma	r 11	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	0	T 1 1 1'0	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Leek and cauliflower soup	213	50	0,7	0,1	8,9	1	1,6	0,1
	Meat	Roast entrecote with peas rice ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
	Fish	Roast mackerel with roast potatoes ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
	Diet	Grilled mackerel with white rice ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
	Vegetarian	Stewed lentils with spaghetti ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
	Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0	3,3	3,2	1	0
	Tuesday, ma	r 12	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	Coun	Ctrined beens and kale soun	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup Meat	Striped beans and kale soup	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
		Stewed beef with carrot and peas and potato purée ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	0,2
	Fish	Grilled mackerel with corn rice ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0	16	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
S	Vegetarian	Soy roll with corn rice ⁶	1270	301	4,9	0,6	44,3	0,4	18,8	0,2
	Vegetable	Purple savoy cabbage, cucumber and onion salad	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	0
	Wednesday,	mar 19	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	wednesday,	mar 13	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Lombardo soup	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
	3.6	Grilled turkey steaks with carrot sauce and fusilli		.0-		- 0			0	
	Meat	pasta ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	0,3
	Fish	Forkbread à joão do grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1	8,6	0,1
	Diet	Boiled hake with boiled potato and broccoli ⁴	325	77	0,1	o	10,6	0,8	7,8	0,2
	Vegetarian	Noodles sauté with mushrooms, eggplant, carrot and	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
	_	red beans ^{1,6}	047	201	4,0	0,,	30,9	1,9	0,,	0,5
	Vegetable	Purple savoy cabbage, cucumber and onion salad	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	О
	Thursday, m	ar 14	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Borlotti beans and carrot cream soup	303	72	0,9	0,1	12,5	1	2,8	0,1
	Meat	Roasted beef with roast potatoes	499	118	3,8	1	11,8	0,8	8,7	0,2
	Fish	Fried small sardines with borlotti beans rice ^{1,4}	957	403	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
	Diet	Grilled chicken steak with tagliatelle ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
	Vegetarian	Roast seitan with banana and roast potato ^{1,6}	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7	0,3
	Vegetable	Sautéed pumpkin and cauliflower		92		1		2,1		
	_		379 VE	y2 VE	7,1 Fat	Sat. Fat	4,3 Carb	2,1 Sugar	2,5 Prot.	0,3 Salt
	Friday, mar	15	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Cabbage kale soup	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
	Meat	Fried chicken (bird style) with spaghetti ^{1,3}	681	492	11	1,8	18,2	0,7	16,9	0,3
	Fish	Grilled croaker with lemon and parsley potato ⁴	425	100	1,8	0,3	11	0,7	9,5	0,2
	Diet	Boiled croaker with boiled potato and vegetables ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,9	8,8	0,2
S	Vegetarian	Chickpea meatballs with tomato sauce and rice	1327	315	7	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
	Vegetable	Lettuce, onion and tomato salad	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0
	_		VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
	Saturday, m	ar 16	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Broccoli and chickpea soup	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
	Meat	Pork chop salsicheiro's style with fries and rice ^{1,6,7,9,10,12}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
	Fish		10.49	0.40	0	1.0	07.6		10.9	
		Tuna bolognese ^{1,3,4}	1048	249	9	1,3	27,6	1,4	13,8	1
	Diet	Grilled chop with white rice Stewed noodles with soy and vegetables with spinach	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
	Vegetarian	sauté ^{1,6}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
	Vegetable	Corn, cucumber and carrot	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1
	Sunday, mar	• 17	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
		· - /	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Soup	Greens soup	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
	Meat	Lamb chanfana ¹²	456	108	2,9	1	11	0,8	8,6	0,1
	Fish	Roast perch with peppers sauce and vegetables rice ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,6	10,9	0,3
	Diet		660	156						
		Grilled perch with vegetables rice ⁴ Vegetable pie (vegan) with mushrooms and		156	2	0,3	22	0,5	12,1	0,2
	Vegetarian	lentils ^{1,6,8,10,11}	270	64	0,9	0,1	10,5	0,9	2,9	0,1
	Vegetable	Onion and purple savoy cabbage salad	114	27	0,1	0	3,7	3	1,7	0
		· -								84



More responsible option with a smaller carbon footprint (gCO2eq/portion).

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: (Cereals containing gluten, 2Crustaceans, 3Eggs, 4Fish, 5Peanuts, 6Soybeans, 7Milk, 8Nuts, 9Celery, 10Mustard, 11Sesame seeds, 12Sulphur dioxide and sulphites, 13Lupin, 14Molluses. 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 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



ENGENEERING CANTEEN MENU MENU - LUNCH: Week 18 to 24 march 2024

SASUP									
Monday, ma	ır 18	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
Soup	Lettuce cream soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	(kJ) 327	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 14	(g) 1,2	(g) 3,6	(g) O,1
Meat	Beef lasagna ^{1,3,6,7,12}	1104	268	11,5	4,5	24,8	0,8	15,3	0,1
Fish	Roast red fish with rosemary and rice ⁴	816	193	4,9	0,8	24	0,1	13	0,3
Diet	Boiled red fish with potato and broccoli ⁴	368	87	1	0,2	11,1	0,8	7,8	0,2
Vegetarian	Chickpea stew with vegetables with fusilli pasta ^{1,6}	1064	252	4,8	0,8	39,4	2,9	10,4	0,2
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1
Tuesday, ma		VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	Turnip greens soup	220	52	0,7	0,1	9,4	1	1,4	0,1
Meat	Roast turkey thigh with orange and potato purée ^{7,12}	482	115	4,2	1,3	9,9	1	8,3	0,1
Fish	Farfalle with seafood, mushrooms, carrots and peppers ^{1,2,3,4,6,12,14}	802	190	4,2	0,8	29,6	2,3	8,4	0,7
Diet	Grilled turkey steak with fusilli pasta ^{1,6}	771	182	1,8	0,5	21,5	1,2	19,8	0,3
Vegetarian	Vegetarian paella (with tofu) ⁶	656	156	4,9	1,1	19,8	1,2	6,9	0,1
Vegetable	Lettuce and beetroot salad	75	18	0,1	0	1,8	1,8	1,5	0,1
-		VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
Wednesday,	mar 20	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Breaded pork steaks with carrot rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	827	378	8,7	1,8	26,6	0,3	13,3	0,3
Fish	Grilled hake with garlic and lemon sauce and carrot rice ^{4,7}	705	167	3,1	0,5	22,9	0,5	11,6	0,2
Diet	Boiled hake with boiled potato and cabbage ⁴	327	77	0,1	0	10,9	1	7,7	0,2
Vegetarian	White kidney beans and vegetables burger with spaghetti ^{1,6}	1032	244	3	0,7	38,2	1,8	11,9	0,2
Vegetable	Onion, corn and cucumber salad	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	О
Thursday, m	nar 21	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup	Borlotti bean and galician kale soup	295	70	0,9	0,1	12,1	0,8	2,8	0,
Meat	Hungarian beef goulash with potato purée ^{7,12}	450	107	2,7	0,9	11,6	0,7	7,9	0,
Fish	Roast mackerel with roast punched potatoes ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,
Diet	Boiled beef with potato and kale	398	94	1,4	0,6	11,4	1	8,4	0,2
Vegetarian	Grilled seitan with pineapple and potatoes sautés ^{1,6}	451	107	1,7	0,3	15,9	2,5	6,1	0,3
Vegetable	Boiled carrot, lombardo and cabbage	114	27	0,2	0	3,3	3,2	1,7	0,5
Friday, mar	22	VE G- D	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Salt
Soup	Vegetables soup	(kJ) 209	(kcal) 49	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 8,8	(g) 0,9	(g) 1,4	(g) O,1
Meat	Roast chicken thigh with macaroni ^{1,6,12} Codfish fritters with black-eved bean and green	852	202	4,4	1	23,5	1,5	16,1	0,3
Fish	sauce ^{1,3,4,12}	790	325	9,3	1,6	19,7	0,9	13,4	1,6
Diet	Grilled fresh cod with white rice and boiled vegetables ⁴ Lentils stew with vegetables (carrot, eggplant, savoy	660	156	1,5	0,2	23,2	0,5	11,9	0,3
Vegetarian	cabbage) with white rice ^{1,6,8,10,11}	975	232	3,5	0,5	41,1	1,6	9,3	0,2
Vegetable	Purple savoy cabbage and tomato salad	114	27	0,1	0	3,7	3,4	1,5	0
Saturday, m	ar 23	VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	Sal
G	T l 3 t '	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Soup Meat	Leek and turnip soup Mini boiled (chicken, beef, vegetables, rice, potatoes)	210 450	50 107	0,7 3,7	0,1	8,9 5,7	1,1	1,3 12,3	0,1
	Grilled swordfish with garlic and herbs sauce and								
Fish	boiled potato ^{4,9,10,11}	412	98	2,2	0,3	12	0,8	7,1	0,3
Diet	Grilled pork steaks with boiled potato	466	110	2,5	0,7	11,7	0,7	9,8	0,2
	Vegetable lasagna (vegan) with soy and spinach ^{1,6}	735	174	3	0,4	25	1,8	10,6	0,1
Vegetarian	Lettuce, beets and corn salad	212	50	1,5	0	4,2	1	4,5	0
Vegetarian Vegetable	zottaco, scoto ana com salaa		VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot. (g)	Salt (g)
Ü	,	VE (kJ)		(g)	(g)	(g)	(8)		
Vegetable	r 24 Peas soup	(kJ) 229	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9,5	(g) 1,1	1,6	0,1
Vegetable Sunday, ma	r 24 Peas soup	(kJ)	(kcal)						
Vegetable Sunday, man	r 24	(kJ) 229	(kcal)	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,:
Vegetable Sunday, man Soup Meat	Peas soup Pork stew (pork, clams and cubed fries) ^{5,6,12,14}	(kJ) 229 637	(kcal) 54 281	0,7 11,8	0,1 2,5	9,5 9,3	1,1 0,1	1,6 9,4	0,2 2,5
Vegetable Sunday, man Soup Meat Fish	Peas soup Pork stew (pork, clams and cubed fries) ^{5,6,12,14} Stewed haddock with white rice ⁴	(kJ) 229 637 691	(kcal) 54 281 164	0,7 11,8 2,9	0,1 2,5 0,4	9,5 9,3 20,5	1,1 0,1 0,1	1,6 9,4 13,7	0,1 0,2 2,5 1,6
Vegetable Sunday, man Soup Meat Fish Diet	Peas soup Pork stew (pork, clams and cubed fries) ^{5,6,12,14} Stewed haddock with white rice ⁴ Boiled haddock with potato salad and vegetables ⁴	(kJ) 229 637 691 330	(kcal) 54 281 164 78	0,7 11,8 2,9 0,2	0,1 2,5 0,4	9,5 9,3 20,5 9,6	1,1 0,1 0,1 0,8	1,6 9,4 13,7 8,9	0,2 2,5 1,6

More responsible option with a smaller carbon footprint (gCO2eq/portion).



ENGENEERING CANTEEN MENU MENU - DINNER: Week 18 to 24 march 2024

Monday mar 18	Monday, ma									
Soup Sale		ur 18								Sa
Media Chicken thigh barbecue with peas rice 75 85 85 85 85 86 86 87 87 87 87 87 87	Soup	Plack and page coup								
Properties Pro	-									
Pin Pi	Meat		//-	103	2,0	0,5	23,0	0,2	13,3	· ·
Diet Rolled chicken with potato and boiled broccoil 380 500 700	Fish		384	91	2,3	0,3	10	1,1	7,2	0
Vegetables and soy tortilla in the oven ⁶ 495 1.7 1.5 0.2 1.75 1.2 7.8 1.8 Vegetable Lettuce and tomato salad 496 1.9 0.3 0.0 2.2 2.2 1.3 0.7 1.0 1.0 1.0 0	Diet	_	380	90	0.9	0.2	11.5	0.8	8.4	0
Negetable Lettuce and tomato salad 27			_	-						
Note the properties of the p	_	•	495	117	1,5	0,2	17,5	1,2	7,3	0
Soup White cabbage soup 26 15 10 02 01 03 16 03 16 03 16 03 18 15 03 04 03 18 18 04 04 05 04 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05	Vegetable	Lettuce and tomato salad								(
Soup White cabbage soup Mare 2007 511 32 33 30 30 30 30 30 30	Tuesday, ma	nr 19								Sa
Meat Pork steak with pickles and potatoes	Soup	White cabbage soup								0
Fish Roast soke with pineapple and joyful rice ⁴ 771 168 270 36 50 373 190 100 100 100 100 100 100 100 100 100	•									0
Diet Scitan stew gomes de sât b Scitan stew gowes de sat gomes de sât b Scitan stew gowes de sat gomes de sât stew gowes de sat gomes de	Fish		719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0
Vegetaria Seitan stew gomes de sá	Diet		711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0
Negetable Purple savoy cabbage, pepper and tomato salad	Vegetarian		507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0
Note Part	_			27				3.2		(
Soup Pumpkin ream soup 27 34 37 30 30 30 30 30 30 30	_									Sa
Meat Stewed turkey thigh in tomato with spaghetti ^{1,3} 810 930 81. 2 16. 1,1 12.9 0 Fish Pasta with monkfish and basil "34.19.14 558 33.0 1,5 0,3 13.0 0 1 0 1 0 2 1,5 0.3 1,6 0 1 0 2 1 0 2 0	Wednesday	mar 20								(8
Pish Pasta with monkfish and basil Sa41924 Sp8 132 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,3 1,5 0,5 0,2 1,5 0,5	Soup	Pumpkin cream soup	227	54	0,7	0,1	10,1	1,1	1,3	o
Diet Roast turkey thigh with white rice 12 13 10 13 10 10 10 10 10	Meat	Stewed turkey thigh in tomato with spaghetti ^{1,3}	810	193	8,1	2	16,6	1,1	12,9	0
Diet Roast turkey thigh with white rice 12 13 10 13 10 10 10 10 10	Fish	Pasta with monkfish and basil ^{1,3,4,12,14}	558	132	1,5	0,3	15,6	0,3	13,3	0
Vegetable Soy croquettes in the oven with white rice 16 1396 330 5 0.7 50.1 0.3 20.1 10 10 10 10 10 10 10	Diet		861	205	76	9	10.6	0.2	19.5	0
Negetable Lettuce and pepper salad 100 24 0.5 0.1 2.3 2.1 1.6 1.5 Thursday, mar 21 1.6				_						
No. Protect										
Carrot soup	_		VE	VE	Fat	Sat. Fat	Carb	Sugar	Prot.	S
Meat Pork steaks with fried potatoes 12 592 269 9.6 1.7 11.1 0.6 8.8 7.6 7.2 2.3 7.1 7.2 8.2 7.2			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(
Fish Stewed whiting in onion (with potato and egg) ^{3,4} 39, 94 2,8 0,5 9,1 0,9 7,6 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0	-		212		0,7	0,1	9,1			C
Negetarian Stewed whiting au naturel with boiled potato and kale 361 85 1,1 0,2 10,9 1 7,4 0,0			592	269		1,7	11,1	0,6		C
Vegetailan Grilled eggplant and peppers with black beans with rice 588 138 1.7 0.2 23.7 1.2 6.2 0.2 0.2 0.3	Fish	Stewed whiting in onion (with potato and egg) ^{3,4}	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	C
Vegetable Lettuce, corn and cucumber salad 179 42 1,4 0,1 3,3 0,9 3,8 1,5	Diet	Stewed whiting au naturel with boiled potato and $\mbox{\rm kale}^4$	361	85	1,1	0,2	10,9	1	7,4	0
Priday,mar No.	Vegetarian	Grilled eggplant and peppers with black beans with rice	588	138	1,7	0,2	23,7	1,2	6,2	0
Priday, mar 2 Vic	Vegetable	Lettuce, corn and cucumber salad	179	42	1,4	0,1	3,3	0,9	3,8	
Soup Chickpea and vegetables soup 289 68 1 0.1 1.1 1.1 1.1 2.5 0.1 1.2 0.1	_		VE	VE	Fat	Sat. Fat		Sugar		Sa
Meat Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} 794 188 4,5 1,5 21,8 0,3 14,7 0 Fish Salmon gratin with roast potatoes ⁴ 699 167 9,8 1,8 11,2 0,7 7,9 0 Diet Boiled beef with white rice 867 206 4,1 1,3 26,5 0 15,3 0 Vegetarian Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice 961 229 5,8 0,8 34,9 1 7 0 Vegetable String beans sauté 405 98 7,9 1,2 3,5 2,6 1,8 0 Saturday, marcine 20 Culiflower soup 217 51 0,7 0,1 9,1 1,2 1,6 0 Soup Calliflower soup 217 51 0,7 0,1 9,1 1,2 1,6 0 Meat Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} 1,2 1,2 1,2 1,2 1			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		
Fish Salmon gratin with roast potatoes 699 167 9,8 1,8 1,12 0,7 7,9 00 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Soup	Chialznoa and wagatablas soup	000	60		(0)		407	(g)	(
Diet Boiled beef with white rice 867 206 4.1 1.3 26.5 0 15.3 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1			209	00	1		11,4			
Vegetarian Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice 961 229 5.8 0.8 34.9 1 7 0 Vegetable String beans sauté 405 98 7.9 1.2 3.5 2.6 1.8 0 Saturday, mar 23 VE VE VE Fat Sat, Fat Carb Sugar Prot. String beans sauté Soup Cauliflower soup 21 51 0.7 0.1 9,1 1,2 1,6 0 Meat Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} 817 194 6,1 19 0.5 12.8 0,6 8.8 0 Fish Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} 446 106 1,9 0.5 12.8 0,6 8.8 0 Uegetarian Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} 85 0,5 0,1 11 1 8,5 0 Vegetable Onion and purple savoy cabbage salad 114 27		Turkey stroganoff with white rice ^{1,7}	794	188	4,5	0,1 1,5	21,8	1,1 0,3	2,5	c
Vegetable String beans sauté VE VE Fat Sat. Fat Carb Sugar Prot. Sat. Fat Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice 1-3,6,6,7 Fish Croaker in the oven with purée 1-3,4,6,7,8,11,12,13 Diet Grilled croaker with boiled potato and kale 4 Vegetarian Sautéed to fix with potato, carrot, peas and green beans salad 1-6 Vegetable Onion and purple savoy cabbage salad 114 27 0,1 0 3,7 12,8 1,2 4,8 1,2 4,8 5 1,0 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1	Fish	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴	794 699	188 167	4,5 9,8	0,1 1,5 1,8	21,8 11,2	1,1 0,3 0,7	2,5 14,7 7,9	0
Vegetable String beans sauté 405 98 7,9 1,2 3,5 2,6 1,8 0 Saturday, mar 23 VE VE VE VE Fat Sat. Fat Can Sugar Prot. SE Soup Cauliflower soup 217 51 0,7 0,1 9,1 1,2 1,6 0 Meat Cheese and ham omelet (no fat added) with turning greens rice ^{1,3,6,7} 817 194 6,1 2 24,7 0,3 9,1 0 Fish Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} 446 106 1,9 0,5 12,8 0,6 8,8 0 Diet Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ 361 85 0,5 0,1 11 1 8,5 0 0 12,8 1,2 4,8 0 0 1,2 4,8 0 0 1,2 4,8 0 0 0 1,2 4,8 0 0 0 1,2 4,8	Fish	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice	794 699	188 167	4,5 9,8	0,1 1,5 1,8	21,8 11,2	1,1 0,3 0,7	2,5 14,7 7,9	0
Soup Cauliflower soup 217 51 0,7 0,1 9,1 1,2 1,6 0 Meat Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice 1,3,6,7 Fish Croaker in the oven with purée 1,3,4,6,7,8,11,12,13 446 106 1,9 0,5 12,8 0,6 8,8 0 Diet Grilled croaker with boiled potato and kale 4 361 85 0,5 0,1 11 1 8,5 0 Vegetarian Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad 16 Vegetable Onion and purple savoy cabbage salad 114 27 0,1 0 3,7 3 1,7 Sunday, mar 24 VE VE Fat Sat. Fat Carb Sugar Prot. Sat. Sat. Sat. Sat. Fat Carb Sugar Prot. Sat. Sat. Sat. Sat. Sat. Sat. Sat. Sa	Fish Diet	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with	794 699 867	188 167 206	4,5 9,8 4,1	0,1 1,5 1,8 1,3	21,8 11,2 26,5	1,1 0,3 0,7 0	2,5 14,7 7,9 15,3	0
Soup Cauliflower soup 217 51 0,7 0,1 9,1 1,2 1,6 0 Meat Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice 1,3,6,7 Fish Croaker in the oven with purée 1,3,4,6,7,8,11,12,13 446 106 1,9 0,5 12,8 0,6 8,8 0 Diet Grilled croaker with boiled potato and kale 361 85 0,5 0,1 11 1 8,5 0 Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad 1.6 Vegetarian Onion and purple savoy cabbage salad 114 27 0,1 0 3,7 3 1,7 Sunday, mar 24 Soup Broccoli soup with lentils 1,6,8,10,11 3,6,12 (kg) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	Fish Diet Vegetarian	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice	794 699 867 961	188 167 206 229	4,5 9,8 4,1 5,8	0,1 1,5 1,8 1,3	21,8 11,2 26,5 34,9	1,1 0,3 0,7 0	2,5 14,7 7,9 15,3	0
Meat $\begin{array}{c} \text{Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip} \\ \text{greens rice}^{1,3,6,7} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{Bay} \\ \text{greens rice}^{1,3,6,7} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{Bay} \\ \text{Grilled croaker in the oven with pur\'ee}^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{A46} \\ \text{Io6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{Io6} \\ \text{Io9} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.5} \\ \text{O.7} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{I2.8} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.6} \\ \text{S.8} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.6} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{S.8} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.6} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{S.8} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.6} \\ \text{O.6} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.7} \\ \text{O.7} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{O.7} \end{array}$ $\begin{array}{c} $	Fish Diet Vegetarian Vegetable	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté	794 699 867 961 405	188 167 206 229 98	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8	
greens rice ^{1,3,6,7} Fish Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Vegetarian Vegetarian Vegetable Onion and purple savoy cabbage salad Sauday, mar 24 Soup Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11} Meat Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12} Fish Halibut fillet in the oven with vegetables rice ^{1,3,4} Vegetarian Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage Soup Broccolitie on the oven with vegetable and stewed white cabbage Soup Brocliti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23	794 699 867 961 405 VE	188 167 206 229 98 VE	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot.	
Fish Croaker in the oven with purée '\(\frac{1}{3}\),4\(\frac{6}{3}\),8\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{2}\),1\(\frac{1}{2}\),1\(\frac{1}{2}\),2\(\frac{1}{3}\),6\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{2}\),1\(\frac{1}{2}\),2\(\frac{1}{3}\),6\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{2}\),1\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),2\(\frac{1}{3}\),1\(\frac{1}{3}\),2\(\	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup	794 699 867 961 405 VE (kJ)	188 167 206 229 98 VE (kcal)	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g)	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g)	
Diet Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ 361 85 0.5 0.1 11 1 8.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 8.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 8.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 8.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 1 8.5 0.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 8.5 0.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 1 8.5 0.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 1 8.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.1 11 1 1 1 8.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip	794 699 867 961 405 VE (kJ)	188 167 206 229 98 VE (kcal)	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g)	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g)	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g)	
Vegetarian $\begin{array}{c} \text{Saut\'eed} \ \text{tofu} \ \text{with potato, carrot, peas and green beans} \\ \text{salad}^{1,6} \\ \text{Vegetable} \end{array}$ Onion and purple savoy cabbage salad $\begin{array}{c} \text{114} \ 27 \ 0.1 \ 0 \ 3.7 \end{array}$ 0,7 $\begin{array}{c} 12.8 \ 1.2 \ 4.8 \end{array}$ 0.7 $\begin{array}{c} \text{Supple carrot.} \\ \text{Sunday, mar} \end{array}$ 24 $\begin{array}{c} \text{Sunday, mar} \ 24 \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{VE} \ \text{VE} \ \text{Fat} \ \text{Sat. Fat} \end{array}$ $\begin{array}{c} \text{Carb} \ \text{Sugar} \ \text{Prot.} \end{array}$ Soup $\begin{array}{c} \text{Soup} \ \text{Broccoli soup with lentils}^{1,6,8,10,11} \end{array}$ 342 81 0,8 0,1 14,5 1,1 3,8 0.9 $\begin{array}{c} \text{Gg} \ \text{Gg} \end{array}$ (g)	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1	21,8 11,2 26,5 34,9 3.5 Carb (g) 9,1 24,7	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6	
Vegetable Onion and purple savoy cabbage salad 114 27 0,1 0 3,7 3 1,7 0	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8	
Sunday, mar 24 VE (k.)	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5	
Soup Broccoli soup with lentils 16,8,10,11 342 81 0,8 0,1 14,5 1,1 3,8 0 Meat Grilled poultry skewer with spaghetti 1,3,6,12 765 181 2,8 0,9 20,6 1,2 16,8 0 Fish Halibut fillet in the oven with vegetables rice 1,3,4 668 306 6,1 1 21,9 0,4 12,3 0 Diet Grilled chicken thighs with spaghetti 1,3 6,12 772 182 2,7 0,6 20,9 0,8 18 0 Vegetarian Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5	
Soup Broccoli soup with lentils 1,6,8,10,11 342 81 0,8 0,1 14,5 1,1 3,8 0 Meat Grilled poultry skewer with spaghetti 1,3,6,12 765 181 2,8 0,9 20,6 1,2 16,8 0 Fish Halibut fillet in the oven with vegetables rice 1,3,4 668 306 6,1 1 21,9 0,4 12,3 0 Diet Grilled chicken thighs with spaghetti 1,3 772 182 2,7 0,6 20,9 0,8 18 0 Vegetarian Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage 694 165 4,6 0,7 25,8 1,1 4,3 0	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7	21,8 11,2 26,5 34,9 3.5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3.7	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8	
Meat Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12} 765 181 2,8 0,9 20,6 1,2 16,8 0 Fish Halibut fillet in the oven with vegetables rice ^{1,3,4} 668 306 6,1 1 21,9 0,4 12,3 0 Diet Grilled chicken thighs with spaghetti ^{1,3} 772 182 2,7 0,6 20,9 0,8 18 0 Vegetarian Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7	
Diet Grilled chicken thighs with spaghetti ^{1,3} 772 182 2,7 0,6 20,9 0,8 18 0 Vegetarian Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage 694 165 4,6 0,7 25,8 1,1 4,3 0	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad r 24 Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE (kJ)	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE (kcal)	4.5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat (g)	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat (g)	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar (g)	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7 Prot. (g)	
$\begin{tabular}{lll} Vegetarian & Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white \\ cabbage & & 694 & 165 & 4,6 & 0,7 & 25,8 & 1,1 & 4,3 & 0 \\ \hline \end{tabular}$	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad r 24 Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE (kJ) 342	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE (kcal) 81	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat (g)	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb (g)	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar (g)	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7 Prot. (g) 3,8	
vegetarian 694 165 4,6 0,7 25,8 1,1 4,3 0 cabbage	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad F 24 Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11} Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE (kJ) 342 765	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE (kcal) 81 181	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat (g) 0,8 2,8	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 0,9	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb (g) 14,5 20,6	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar (g) 1,1 1,2	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7 Prot. (g) 3,8 16,8	
	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat Fish	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad r 24 Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11} Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12} Halibut fillet in the oven with vegetables rice ^{1,3,4} Grilled chicken thighs with spaghetti ^{1,3}	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE (kJ) 342 765 668	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE (kcal) 81 181 306	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat (g) 0,8 2,8 6,1	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 0,9	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb (g) 14,5 20,6 21,9	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar (g) 1,1 1,2 0,4	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7 Prot. (g) 3,8 16,8 12,3	
	Fish Diet Vegetarian Vegetable Saturday, m Soup Meat Fish Diet Vegetarian Vegetable Sunday, ma Soup Meat Fish Diet	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7} Salmon gratin with roast potatoes ⁴ Boiled beef with white rice Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice String beans sauté ar 23 Cauliflower soup Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7} Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴ Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6} Onion and purple savoy cabbage salad r 24 Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11} Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12} Halibut fillet in the oven with vegetables rice ^{1,3,4} Grilled chicken thighs with spaghetti ^{1,3} Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white	794 699 867 961 405 VE (kJ) 217 817 446 361 456 114 VE (kJ) 342 765 668 772	188 167 206 229 98 VE (kcal) 51 194 106 85 109 27 VE (kcal) 81 181 306 182	4,5 9,8 4,1 5,8 7,9 Fat (g) 0,7 6,1 1,9 0,5 3,7 0,1 Fat (g) 0,8 2,8 6,1 2,7	0,1 1,5 1,8 1,3 0,8 1,2 Sat. Fat (g) 0,1 2 0,5 0,1 0,7 0 Sat. Fat (g) 0,1 0,6	21,8 11,2 26,5 34,9 3,5 Carb (g) 9,1 24,7 12,8 11 12,8 3,7 Carb (g) 14,5 20,6 21,9	1,1 0,3 0,7 0 1 2,6 Sugar (g) 1,2 0,3 0,6 1 1,2 3 Sugar (g) 1,1 1,2 0,4 0,8	2,5 14,7 7,9 15,3 7 1,8 Prot. (g) 1,6 9,1 8,8 8,5 4,8 1,7 Prot. (g) 3,8 16,8 12,3 18	



More responsible option with a smaller carbon footprint (gCO2eq/portion).