

CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - ALMOÇO: Semana de 04 a 10 de março de 2024

	SASUP					-				
	Segunda, 04	mar.	VE (I-T)	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couve	(kJ) 208	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 8,8	(g) 1,2	(g) 1,3	(g) 0,1
	Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20	0,1	11,6	0,3
	Pescado	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
	Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
	Vegetariano		318	_	0,9	0,1	10,7	0,8	5,2	0,1
	_	Empadão de soja e legumes ⁶ Salada de alface e milho	_	75						
	Hortícola		276 VE	65 VE	2,2 Líp.	O AG Sat.	5,1 HC	0,4 Açúcar	5,9 Prot.	o Sal
	Terça, 05 ma	r.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
	Carne	Perna de frango corada com massa espiral ^{1,6,12}	852	202	4,4	1	23,5	1,5	16,1	0,3
	Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8	0,2
	Vegetariano	Feijão preto estufado com cogumelos, arroz de tomate e couve-galega	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
	Hortícola	Salada de couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3	2,6	1,8	0
	Quarta,06 m	ar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de abóbora e repolho	(kJ) 213	(kcal) 50	(g)	(g) 0,1	(g)	(g)	(g)	(g) 0,1
	Carne	Tortilha de carnes (porco, aves) e salada ^{3.5,6}	573	137	0,7 7,2	1,7	9,2 7,2	1,2 0,2	1,3 10,5	0,1
	Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16	1
	Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
	Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e batata	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
	Hortícola	salteada ^{1,6} Salada de alface, cebola e milho	204	48		0		1		0
		,	VE VE	VE VE	1,5 Líp.	AG Sat.	4,2 HC	Açúcar	4,1 Prot.	Sal
	Quinta, 07 m	ar.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
	Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
	Pescado	Red fish assado com tomilho e arroz branco ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
	Dieta	Red fish cozido com batata cozida e penca ⁴	370	87	1	0,2	11,4	1	7,7	0,2
S	Vegetariano	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura,	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
	Hortícola	curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶ Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	o	3,3	3,2	1	0
			VE	VE VE	0,4 Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sexta, o8 ma	r.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes Le ma de peru assada com arroz de regumes (couve	293	69	1	0,1	11,4	1	2,5	0,1
	Carne	1 erna de peru assada com arroz de regumes (couve	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
	Pescado	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴	479	114	4	1	11,3	0,9	7,5	0,2
	Dieta	Perna de peru grelhada com massa espiral ^{1,6} Massa tricolor com branco estufado, cogumelos,	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
	Vegetariano	ananás e macedónia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
	Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0	1,8	1,8	1,5	0,1
	Sábado, og n	mar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de cebola com brócolos	(kJ) 222	(kcal) 53	(g) 0,8	(g) 0,1	(g) 9,4	(g) 1	(g) 1,5	(g) 0,1
	Carne	Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré ^{7,12}	566	135	6,6	2	11	0,8	7,3	0,2
	Pescado	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1
		Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve	·				,0	,,		
	Dieta	branca ⁴	335	79	0,2	0	11,3	1	7,5	0,2
	Vegetariano	Caril de seitan, alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz 1,6	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
	Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0	3,3	3,2	1	0
	Domingo, 10	•	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa Carne	Sopa de abóbora e favas Caril de peru com arroz branco	300 809	71 193	0,7 7,7	0,1 2,1	13,6 15,7	1,1 0,1	2 14,9	0,1 0,2
		Carapau assado com molho de escabeche e batata	009	193	/,/	-,1	13,7		14,9	0,2
	Pescado	assada ^{4,12}	502	120	4,4	0,7	12	0,8	7,4	0,2
	Dieta	Costeletas grelhadas com tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
W	Vegetariano	Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes no	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
	_	forno ⁶		-						
	Hortícola	Repolho salteado	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5 ss

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: Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço 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 contêm ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Debaração nutricional: Variações de técnicas de preparaçõe 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 De. Ricardo Joge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecestores. AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, Açúcar. Y - Açidos Gordos Pot. - Processas, Sal - Sal



CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - JANTAR: Semana de 04 a 10 de março de 2024

	SASUP									
5	Segunda, 04 n	nar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de couve-galega e abóbora	(kJ) 222	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9,5	(g) 0,9	(g)	(g) 0,1
	Carne	Alheira no forno com batatas salteadas ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1	5,5	0,3
	Pescado		463	110	0.0		11.5	0,8	8	0,2
1	rescado	Red fish assado com batata assada ⁴	403	110	3,3	0,5	11,5	0,8	0	0,2
I	Dieta	Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0	12,4	0,3
<i>y</i>	Vegetariano	Ensopado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
I	Hortícola	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	39	0,3	o	7,7	7,6	0,5	0,1
7	Гегçа, 05 mar		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
5	Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças	(kJ) 292	(kcal) 69	(g) 0,8	(g) O,1	(g) 11,5	(g) 0,9	(g) 2,7	(g) O,1
(Carne	Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
I	Pescado	Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz $\rm branco^4$	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
Ι	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete cozido 1,3	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Ţ	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12}	752	178	2	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
I	Hortícola	Grelos salteados	356	86	7	1	2,2	0	2,3	0,3
(Quarta, o6 ma	ar.	VE (k.D)	VE (kapl)	Líp.	AG Sat.	HC (g)	Açúcar	Prot.	Sal
5	Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	(kJ) 207	(kcal) 49	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 8,6	(g) 1,1	(g) 1,4	(g) O,1
	Carne	Peito de frango grelhado com batata assada	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
	Pescado	Massada de marisco (ameijoa, camarão, delícias-do-				- 6	0			
		mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida ⁴ Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
	Vegetariano	soja) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,:
	Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81 VE	19 VE	0,2 Líp.	O AG Sat.	2,4 HC	2,2 Açúcar	1,2 Prot.	O Sa
(Quinta, 07 ma	r.	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
S	Sopa	Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,
(Carne	Cubinhos de peru salteados com pickles e arroz	678	161	3	0,6	18,4	0,6	14,3	0,0
		primavera (cenoura, ervilhas) ¹²								
	Pescado Dieta	Pargo grelhado com arroz à primavera ⁴ Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido	644 724	152 172	1,8 4,3	0,3	21,1 18,6	0,5	12,2	0,3
7	Vegetariano	Empadão de arroz com feijão vermelho e legumes (alho- francês, ervilhas e curgete)	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5	0,2
I	Hortícola	Salada de alface e couve roxa	95	23	0,1	0	2,4	2,1	1,9	0
5	Sexta, o8 mar		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
5	Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	(kJ) 160	(keal) 38	(g) 1,2	(g) 0,2	(g) 5,6	(g) 0,9	(g) 0,9	(g) O,
	Carne	Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,
Ι	Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão-	1073	255	7	1	33,2	1,1	13,1	0,7
Ι	Dieta	frade, arroz e salsa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} Filetes de pescada ao vapor com batata cozida ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,:
7	Vegetariano	Falafel (bolinho de grão) com molho de cenoura e arroz	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,
I	Hortícola	branco Mistura chinesa salteada	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,
	Sábado, og m		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sa
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa Carne	Sopa de couve branca Perna de frango crocante com corn flakes, feijão preto e	216 891	51 211	0,7 4,1	0,1	9,3 27,6	0,9	1,3 14,7	0,
	Pescado	arroz ^{1,8,12} Raia dourada com batata cozida aos cubos e macedónia ^{1,3,4}	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
Ι	Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
1	Vegetariano	Salada de batata aos cubos com feijão catarino, cenoura e ervilhas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0
I	Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	О
I	Domingo, 10 r	nar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino	(kJ) 301	(kcal) 71	(g) 0,8	(g) O,1	(g) 12,5	(g) 1,1	(g) 3	(g) O,1
	Sopa Carne	Pá de porco assada com batata assada ¹²	597	71 142	6,7	1,9	11,1	0,8	3 8,3	0,
	Pescado	Corvina assada com tomilho e arroz de legumes ⁴	713	169	3,5	0,6	20,8	0,5	13,1	0,:
	Dieta	Corvina na chapa com arroz de legumes ⁴	693	164	2	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
7	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com batata assada	497	118	2,3	0,3	17,1	0,9	5	0,
I	Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	o	2,6	2,5	1,2	0,1
			-					-		S8

Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).



CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - ALMOÇO: Semana de 11 a 17 março de 2024

	SASUP	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		,	. ,		•			
	Segunda, 11 1	nar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Creme de juliana de legumes	(kJ) 211	(kcal) 50	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9	(g)	(g) 1,3	(g) 0,1
	Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
		aromáticas ¹²								
	Pescado Dieta	Maruca com amêijoa na frigideira e arroz branco ^{4,14} Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	698 784	165 185	1,4 1,9	0,2 0,4	24,8 22,9	0,1	12,8 18,6	0,4
				_						
		Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
	Hortícola	Salada de alface e cenoura	85 VE	20 VE	0,1	O AG Sat.	2,6 HC	2,5 Açúcar	1,2 Prot.	0,1 Sal
	Terça, 12 ma	r.	(kJ)	(kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	(g)	Açucar (g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
	Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
	Pescado	Pescada assada com batata salteada ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8	0,2
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde e repolho ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2
S	Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa	1124	267	5,8	1	42,4	1,6	9,2	0,2
	Hortícola	salteada ¹² Milho e pepino	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0
		• •	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quarta, 13 m		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
	Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	0,4
	Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0	14,9	0,3
	Vegetariano	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
	Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	О
	Quinta, 14 m	ar.	VE (kJ)	VE (least)	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	(kcal) 70	(g) 0,8	(g) O,1	(g) 11,7	(g) 1,1	(g) 2,7	(g) 0,1
	Carne	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	775	184	4,2	2	20,3	0,4	15	0,2
	Pescado	Cavala no forno com molho de tomate e batata cozida $\!\!\!^4$	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
	Dieta	Filete de paloco cozido com salada de batata (batata cozida e macedónia) ⁴	338	80	0,2	o	10,4	0,6	8,5	0,2
S	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
	Hortícola	Salada de cenoura, milho e tomate	181	43	1	o	5,1	3	2,6	0,1
	Sexta, 15 mai	,	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
	, •		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de cenoura e favas Tranches de porco à primaveril com massa	227	54	0,7	0,1	9,3	1	1,8	0,1
	Carne	tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
	Pescado	Tarte de paloco no forno com espinafres ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
	Dieta	Fêvera de porco grelhada com tagliatelle cozido ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
	Vegetariano	Seitan à lagareiro ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
				98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3
	Hortícola	Brócolos salteados	406	-					Prot.	Sal
	Sábado, 16 m		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar		(-)
				-		AG Sat. (g) 0,1	HC (g) 9,4	Açúcar (g) 1,1	(g) 1,4	(g) 0,1
1	Sábado, 16 m Sopa Carne	nar. Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12}	VE (kJ) 220 427	VE (kcal)	Líp.	(g)	(g)	(g)	(g)	
	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴	VE (kJ) 220 427 842	VE (kcal) 52 101 200	Líp. (g) 0,7 2,6 5,9	(g) 0,1 0,8 0,9	(g) 9,4 10,9 24,9	(g) 1,1 0,6 0,4	(g) 1,4 7,6 11,3	0,1 0,2 0,4
	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴	VE (kJ) 220 427 842 670	VE (kcal) 52 101 200 159	Líp. (g) 0,7 2,6 5,9	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7	(g) 1,4 7,6 11,3 10,9	0,1 0,2 0,4 0,3
Ø	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco	VE (kJ) 220 427 842 670 876	VE (kcal) 52 101 200 159 208	Líp. (g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7	(g) 1,4 7,6 11,3 10,9	0,1 0,2 0,4 0,3
Ø	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano Hortícola	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate	VE (kJ) 220 427 842 670 876	VE (kcal) 52 101 200 159 208	Líp. (g) 0,7 2,6 5.9 2 4.4 0,3	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2	(g) 1,4 7,6 11,3 10,9 5,6 1,3	0,1 0,2 0,4 0,3 0,2
Ø	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate mar.	VE (kJ) 220 427 842 670 876	VE (kcal) 52 101 200 159 208	Líp. (g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7	(g) 1,4 7,6 11,3 10,9	0,1 0,2 0,4 0,3
Ø	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano Hortícola	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate mar. Sopa de feijão vermelho com grelos Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e	VE (kJ) 220 427 842 670 876 79 VE	VE (kcal) 52 101 200 159 208 19 VE	Líp. (g) 0,7 2,6 5,9 2 4,4 0,3 Líp.	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 AG Sat.	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 HC	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Açúcar	(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
>	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano Hortícola Domingo, 17 Sopa Carne	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate mar. Sopa de feijão vermelho com grelos Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Salmão grelhado em cama de legumes com grão e	VE (kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854	VE (kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203	Líp. (g) 0,7 2,6 5.9 2 4.4 0,3 Líp. (g) 0,9 7,9	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 AG Sat. (g) 0,1 1,8	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 HC (g) 12,2	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Açúcar (g) 0,9	(g) 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 Sal (g) 0,1
S	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano Hortícola Domingo, 17 Sopa Carne Pescado	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate mar. Sopa de feijão vermelho com grelos Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Salmão grelhado em cama de legumes com grão e batata cozida aos cubos ⁴	VE (kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854	VE (kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203 167	Líp. (g) 0,7 2,6 5.9 2 4.4 0,3 Líp. (g) 0,9 7,9 8,5	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 AG Sat. (g) 0,1 1,8	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 HC (g) 12,2 20	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Açúcar (g) 0,9 1,6	(g) 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 Sal (g) 0,1 0,3
ॐ	Sábado, 16 m Sopa Carne Pescado Dieta Vegetariano Hortícola Domingo, 17 Sopa Carne	Sopa de feijão-verde Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12} Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴ Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco Salada de alface e tomate mar. Sopa de feijão vermelho com grelos Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12} Salmão grelhado em cama de legumes com grão e	VE (kJ) 220 427 842 670 876 79 VE (kJ) 295 854	VE (kcal) 52 101 200 159 208 19 VE (kcal) 70 203	Líp. (g) 0,7 2,6 5.9 2 4.4 0,3 Líp. (g) 0,9 7,9	(g) 0,1 0,8 0,9 0,3 0,7 0 AG Sat. (g) 0,1 1,8	(g) 9,4 10,9 24,9 23,6 34,9 2,2 HC (g) 12,2	(g) 1,1 0,6 0,4 0,7 0,8 2,2 Açúcar (g) 0,9 1,6	(g) 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 Sal (g) 0,1

Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Prutos de casea rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de exuorên e suifitos, 1gTremoço e 4Moluscos, 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 contêm impredientes de origem animal, cumprindo so requisito não La in ° 11/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, hem 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 inaceivos, segundo to institutivo Nacional de 8aide Dr. Ricardo Jorge, Tabel ad 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



CANTINA DE ENGENHARIA EMENTA EMENTA - JANTAR: Semana de 11 a 17 de março de 2024

	3A3 0 F									
	Segunda, 11 1	mar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa Carne	Sopa de alho-francês e couve-flor Entrecosto assado com arroz de ervilhas ¹²	213 960	50 229	0,7 9,2	0,1 2,6	8,9 22,8	1 0,3	1,6 12,3	0,1 0,2
	Pescado	Carapau no forno com batata assada ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
_	Dieta	Carapau grelhado com arroz branco ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
S	Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
	Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	О	3,3	3,2	1	0
	Terça, 12 ma	•	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
	Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	0,2
	Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0	16	0,2
	Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
S	Vegetariano	Rolo de soja com arroz de milho ⁶	1270	301	4,9	0,6	44,3	0,4	18,8	0,2
	Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	0
	Quarta, 13 m	,	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de couve-lombarda Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
	Carne	massa fusilli ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	0,3
	Pescado	Abrótea à João do grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1	8,6	0,1
_	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	325	77	0,1	0	10,6	0,8	7,8	0,2
S	Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
	Hortícola	feiião catarino ^{1,6} Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	0
		· ·	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quinta, 14 m		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	1	2,8	0,1
	Carne	Carne de vaca corada com batata assada aos cubos	499	118	3,8	1	11,8	0,8	8,7	0,2
	Pescado	Petingas fritas com arroz de feijão ^{1,4}	957	403	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
	Vegetariano	Seitan assado com banana e batata corada ^{1,6}	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7	0,3
	Hortícola	Abóbora e couve-flor salteadas	379	92	7,1	1	4,3	2,1	2,5	0,3
	Sexta, 15 mai	r.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de couve-galega	(kJ) 222	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 9,5	(g) 0,9	(g) 1,4	(g) 0,1
	Carne	Frango à passarinho com esparguete ^{1,3}	681	492	11	1,8	18,2	0,7	16,9	0,3
	Pescado	Corvina grelhada com limão e batata ensalsada ⁴	425	100	1,8	0,3	11	0,7	9,5	0,2
	Dieta	Corvina cozida com batata cozida e legumes ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,9	8,8	0,2
S	Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz	1327	315	7	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
	Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0
	Sábado, 16 m	iar.	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Cone	Sopa de grão-de-bico e brócolos	(kJ)	(kcal)	(g) 1,1	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa		310	73		0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
	Carne	Costeletas à salsicheiro com batata frita e arroz ^{1,6,7,9,10,12}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
	Pescado	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1048	249	9	1,3	27,6	1,4	13,8	1
	Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
S	Vegetariano	Legumes salteados com soja (cenoura, curgete, espinafres e pimento vermelho) e massa fusilli ^{1,6}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
	Hortícola	Milho e pepino	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1
	Domingo, 17		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
	Sopa	Sopa de hortaliça	(kJ) 206	(kcal)	(g) 0,7	(g) 0,1	(g) 8,5	(g)	(g)	(g) 0,1
	Carne	Chanfana de borrego com batata ¹²	456	49 108	2,9	0,1	0,5 11	1,2 0,8	1,5 8,6	0,1
		Tranches de perca no forno com molho de pimentos e								
	Pescado	arroz de legumes ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,6	10,9	0,3
	Dieta	Perca na chapa com arroz de legumes ⁴	660	156	2	0,3	22	0,5	12,1	0,2
S	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e	270	64	0,9	0,1	10,5	0,9	2,9	0,1
	Hortícola	brócolos) ^{1,6,8,10,11} Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0	3,7	3	1,7	0
	ioiticola	Salada de cebola e couve losa	114	-/	0,1	Ü	3,/	э	1,/	s ₅

Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).