



FACULDADE DE ENGENHARIA
Semana de 22 a 28 de julho de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couves	207	49	0,7	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Carne	Peito de peru laminado com molho de laranja, macarronete e couve-de-bruxelas ^{1,3,7,14}	618	146	1,3	0,3	17,0	1,7	15,4	0,3
Pescado	Potas grelhadas com arroz alegre (ervilhas e cenoura) ¹⁴	556	132	1,7	0,3	16,7	0,4	11,8	0,5
Dieta	Filete de alabote ao vapor com batata cozida polvilhada com salsa ⁴	381	90	0,7	0,1	11,0	0,7	9,5	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão, couve-de-bruxelas e salsa ⁸	404	95	0,3	0,0	19,2	3,4	3,1	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	286	68	0,8	0,1	11,9	1,3	2,6	0,1
Carne	Costeletas grelhadas à Brasileira (feijão preto, farofa), arroz e salada mista ^{1,6,7}	1027	244	10,2	2,8	24,7	0,4	13,0	0,4
Pescado	Arroz de marisco (miolo de camarão, miolo de mexilhão, ameijoas) ^{1,2,3,4,6,12,14}	693	164	3,0	0,4	24,1	0,8	10,0	0,7
Dieta	Lombinhos de frango grelhados com arroz e salada mista	694	164	1,9	0,4	20,3	0,4	15,9	0,2
Vegetariana	Massa tagliatelle com seitan estufado e legumes ^{1,6}	714	169	2,5	0,4	26,5	6,5	9,0	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	219	52	0,7	0,1	9,3	1,0	1,4	0,1
Carne	Arroz de aves (peru, frango) com salada de alface e milho	733	173	2,9	0,5	20,5	0,1	16,1	0,2
Pescado	Cavala assada com molho de limão e batata cozida ^{4,5,6}	593	142	6,7	1,9	11,5	0,8	8,3	0,2
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada ⁴	593	140	2,1	0,3	18,4	0,5	11,6	0,3
Vegetariana	Maçã salteada com soja, legumes e arroz ⁶	Maçã sal	195	3,6	0,9	27,7	2,5	12,5	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedônia	220	52	0,7	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Carne	Esparquete à bolonhesa com queijo e feijão-verde ^{1,3,7,12}	881	210	9,5	3,5	17,3	1,3	12,4	0,3
Pescado	Pataniscas de paloco com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}	986	234	6,1	0,9	31,4	0,5	12,9	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e feijão-verde ^{1,3}	618	146	1,2	0,3	17,5	1,2	15,5	0,3
Vegetariana	Chili de feijão vermelho com arroz ^{9,10,11}	1170	278	3,3	0,5	52,3	0,4	9,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola e brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Carne	Cubinhos de porco estufados com cenoura e arroz	961	229	10,1	2,9	21,4	0,4	12,7	0,3
Pescado	Red fish à Rosa do Adro com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	461	109	3,0	0,5	10,4	0,0	9,9	0,3
Dieta	Abrótea grelhada com arroz ⁴	680	161	1,5	0,2	23,3	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com caril e batata cozida ^{1,6,8,11}	626	148	1,8	0,2	25,3	1,0	6,8	0,1
Sábado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ¹²	209	49	0,7	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Carne	Espetada de peru com massa tricolor e brócolos ^{1,3}	797	190	8,7	3,2	14,8	0,6	12,6	0,2
Pescado	Bacalhau fresco de cebolada, batata assada e brócolos ⁴	373	89	2,2	0,3	9,6	0,9	7,0	0,2
Dieta	Coxinhas de frango grelhadas com arroz de beterraba	703	166	2,8	0,6	19,3	0,3	15,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura) ⁶	574	136	1,4	0,2	17,9	1,4	10,6	0,1
Domingo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	114	27	1,1	0,2	3,3	1,1	0,9	0,1
Carne	Cozido à Algarvia (vaca, frango, grão, arroz, batata, couve e cenoura)	716	170	5,2	1,5	18,5	1,1	11,4	0,1
Pescado	Caldeirada de peixe (potas, red fish, pimento verde e cenoura) ^{4,14}	355	84	1,2	0,2	11,3	1,0	6,5	0,2
Dieta	Filetes de solha ao vapor com arroz alegre (ervilhas e cenoura) ⁴	617	146	2,2	0,4	17,2	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com legumes acompanhado de batata assada ^{1,6}	435	104	4,1	0,7	11,3	0,8	4,3	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

verificado por 2793N 09-07-2019



FACULDADE DE ENGENHARIA

Semana de 29 de julho a 4 de agosto de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres e feijão branco	293	69	0,9	0,1	11,3	0,8	2,8	0,1
Carne	Perna de frango no churrasco com batata frita ^{5,6}	696	167	8,8	1,2	10,6	0,5	10,3	0,2
Pescado	Raia dourada com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}	1002	239	8,9	1,1	30,5	0,3	8,6	0,3
Dieta	Lombinhos de porco estufados ao natural com batata, couve branca e cenoura	569	135	1,3	0,2	18,9	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Empadas de feijão vermelho e milho com arroz ^{1,3}	1200	285	4,8	0,7	50,5	0,3	9,2	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	216	51	0,7	0,1	9,2	1,2	1,4	0,1
Carne	Entremada assada com arroz de pimentos ¹²	2020	488	43,1	13,9	17,6	0,4	6,4	0,2
Pescado	Corvina assada com arroz de cenoura ⁴	696	165	3,6	0,6	19,1	0,5	13,5	0,2
Dieta	Solha ao vapor com batata cozida	663	157	1,2	0,3	18,2	1,1	17,3	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com ananás e batata assada ^{1,6}	502	119	3,1	0,5	15,8	3,1	6,1	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	211	50	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Canelones de carne de vaca com salada de alface e milho ^{1,5,6,7}	1020	243	10,9	4,1	18,0	1,4	13,6	0,2
Pescado	Pescada à João do grão (pescada, grão-de-bico, batata e ovo) ^{3,4}	473	112	1,3	0,2	15,2	1,2	8,7	0,1
Dieta	Peito de frango ao vapor com macarronete e penca ¹	382	90	0,5	0,1	13,1	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja no forno com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1344	318	2,9	0,5	51,0	0,1	20,6	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	209	49	0,7	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Carne	Strogonoff de peru com arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) ^{1,7}	662	157	4,8	1,5	15,8	0,6	12,3	0,3
Pescado	Sardinhas assadas com molho verde e batata cozida ^{4,12}	501	119	4,3	1,0	11,7	0,8	7,9	0,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e couve de bruxelas ⁴	630	149	1,2	0,3	17,9	0,7	15,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas guisadas com legumes e arroz ^{1,6,8,11}	857	203	3,4	0,5	33,3	0,6	8,6	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	219	52	0,7	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de tomate e arroz de macedonia	841	200	6,7	1,8	17,9	0,9	16,6	0,3
Pescado	Atum com todos (batata, legumes e ovo) ^{3,4}	419	99	2,4	0,4	13,0	1,3	5,8	0,4
Dieta	Bifinhos de frango grelhado com esparguete e macadonia ¹	339	80	0,4	0,1	10,8	1,0	7,7	0,2
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, soja, curgete e cogumelos) com arroz de cenoura ⁶	712	169	3,7	0,5	27,1	1,3	5,9	0,2
Sábado									
Sopa	Creme de ervilhas	235	56	0,7	0,1	10,1	1,0	1,7	0,1
Carne	Peru assado com laranja, batata assada e grelos ¹²	480	114	4,7	1,2	8,7	1,2	8,3	0,2
Pescado	Maruca estufada em molho de tomate com arroz branco ^{4,7}	722	172	5,0	0,9	20,1	0,3	11,2	0,3
Dieta	Corvina cozida com arroz e legumes ao vapor ⁴	378	89	0,5	0,1	10,8	1,0	9,8	0,2
Vegetariana	Grão vegetariano à Algarvia (batata, repolho, grão, milho) ⁶	762	181	2,3	0,3	23,4	1,7	13,4	0,1
Domingo									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,8,11}	348	82	0,8	0,1	14,3	0,9	3,7	0,1
Carne	Crepe de frango com arroz de pimentos ^{1,5,6}	999	237	5,8	0,8	33,0	0,3	12,5	0,2
Pescado	Salmão assado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	1093	262	15,6	2,9	18,6	0,5	11,2	0,2
Dieta	Lombinhos de peru cozidos com batata e couve branca cozida	662	157	2,0	0,4	20,0	0,5	14,2	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com molho de tomate e batata assada ^{1,6,7}	559	134	6,3	1,3	13,3	1,0	4,9	0,2

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço, ¹¹Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

verificado por 2743N 09-07-2019



FACULDADE DE ENGENHARIA
Semana de 22 a 28 de julho de 2019
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês e grão de bico	216	51	0,7	0,1	9,2	1,2	1,4	0,1
Carne	Carne de porco à Portuguesa (porco, pickles, batata) ^{5,6,12}	747	180	11,3	2,3	9,6	0,1	9,2	0,2
Pescado	Omelete de delícias-do-mar com arroz ^{1,2,3,4,6}	901	214	6,0	1,4	29,9	0,6	9,1	0,6
Dieta	Bife de peru grelhado com chucrute (cenoura e repolho) e massa farfalle ¹	712	168	3,0	0,7	18,5	1,5	16,7	0,2
Vegetariana	Arroz Camponês de tofu (cenoura, ervilha, milho, feijão verde e tofu) ^{1,6}	789	188	5,4	1,0	26,1	0,7	7,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve saboia	305	72	1,0	0,1	12,1	1,2	2,7	0,1
Carne	Carne de vaca estufada à Milanese com esparguete ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1154	276	14,9	3,9	20,4	0,8	13,8	0,3
Pescado	Pescada à Brás no forno (batata frita, ovo) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1092	262	16,6	3,9	15,9	0,1	11,8	0,7
Dieta	Carapau grelhado com arroz de cenoura ⁴	746	177	3,0	0,6	24,4	0,5	12,5	0,3
Vegetariana	Bolinhos de feijão vermelho com massa ¹	1348	320	4,5	0,5	55,5	1,2	13,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas	234	55	0,7	0,1	9,5	1,1	1,9	0,1
Carne	Frango assado com batata assada ¹²	481	114	3,2	0,5	11,1	0,8	9,1	0,2
Pescado	Rissóis de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1152	274	9,6	1,6	40,7	3,6	5,6	0,7
Dieta	Perna de peru grelhada com massa tricolor ¹	842	200	6,4	2,1	18,4	1,0	17,2	0,3
Vegetariana	Arroz de grão, cenoura e feijão verde	627	149	3,7	1,1	19,5	0,4	6,3	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Carne	Tortilha de carne (porco) no forno e salada mista (alface e cenoura) ^{1,3,5,6,7}	586	141	8,1	1,9	8,3	0,5	8,1	0,3
Pescado	Atum com feijão frade e ovo raspado ^{3,4}	1072	255	9,6	1,7	20,0	1,1	20,6	1,1
Dieta	Red fish grelhado com arroz ⁴	764	181	3,3	0,5	23,3	0,1	14,2	0,3
Vegetariana	Legumes à Grega (soja, cenoura, couve-flor, milho) com arroz ^{1,6}	1037	246	3,8	0,5	34,8	0,9	16,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e repolho ¹²	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Tirinhas de frango estufadas com massa fusilli e macedónia ^{1,3}	651	154	2,6	0,5	17,3	0,7	14,6	0,3
Pescado	Sardinhas assadas com arroz de coentros ⁴	940	224	7,2	1,8	25,2	0,1	14,1	0,3
Dieta	Tirinhas de frango ao vapor com salada Camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	423	100	1,5	0,3	10,8	0,9	10,0	0,1
Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	1041	247	3,0	0,4	46,6	1,6	6,3	0,3

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	300	71	0,8	0,1	13,4	1,0	2,0	0,1
Carne	Borrego assado com batata corada e esparregado de espinafres ^{1,7,12}	466	111	4,0	1,1	9,9	0,9	7,9	0,2
Pescado	Besugo assado com arroz de feijão vermelho ⁴	903	216	9,1	1,8	17,2	0,1	16,0	0,2
Dieta	Lombinhos de fogueiro cozidos com arroz e legumes cozidos ⁴	578	137	1,3	0,2	19,3	0,4	11,0	0,6
Vegetariana	Seitan assado à Lagareiro com batata a murro ^{1,6}	485	115	3,0	0,5	16,2	1,2	5,0	0,2

Domingo

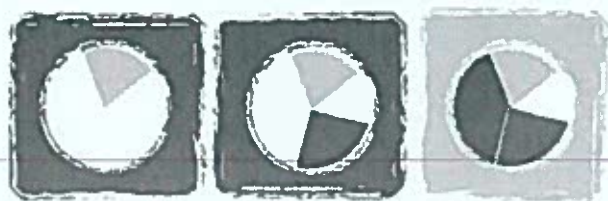
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete com feijão vermelho	253	60	0,8	0,1	10,6	0,9	2,1	0,1
Carne	Frango à passarinho com molho picante, arroz e salada ^{5,6,12}	821	196	6,9	1,0	17,4	0,1	15,5	0,2
Pescado	Bacalhau fresco no forno com broa e puré de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	429	102	2,4	0,6	10,4	0,6	9,1	0,4
Dieta	Escalopes de peru grelhado com massa e salada de alface ^{1,3}	670	158	1,4	0,3	18,8	0,8	17,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz branco ^{1,6,11}	1502	356	6,4	0,9	59,2	1,4	11,8	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm gluten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

verificado por 2793N 09-07-2019



FACULDADE DE ENGENHARIA

Semana de 29 de julho a 4 de agosto de 2019

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão verde	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com macedonia (cenoura e ervilhas) com espirais ^{1,3}	668	158	2,8	0,5	17,9	1,1	14,9	0,3
Pescado	Salada de peixe (grão, batata cozida, ovo, abrótea estufada e salsa) ^{3,4}	389	92	0,8	0,2	14,0	0,3	6,4	0,1
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e brócolos cozidos ⁴	514	122	2,2	0,4	15,8	1,0	9,1	0,1
Vegetariana	Salteado de tofu e legumes com puré de cenoura ^{1,6}	1502	356	6,4	0,9	59,2	1,4	11,8	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	213	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,4	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com arroz de tomate	1055	252	11,9	3,6	22,2	0,2	13,7	0,3
Pescado	Tirinhas de tintureira panada no forno com arroz ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	858	204	7,1	0,9	21,4	0,1	13,1	0,3
Dieta	Coxas de peru grelhadas com arroz de legumes	368	87	0,6	0,1	11,0	0,7	8,9	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com curgete e massa talharim ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	1165	276	3,7	0,5	46,1	2,0	13,3	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e penca	341	81	0,8	0,1	14,5	1,0	3,5	0,1
Carne	Bifinhos de frango estufados com cogumelos e batata frita ^{5,6}	652	156	8,1	1,1	9,6	0,5	10,3	0,2
Pescado	Red fish assado ao natural com batata assada ⁴	452	107	3,0	0,5	11,3	0,8	8,3	0,2
Dieta	Filetes de pescada ao vapor com batata cozida e molho de coentros ¹	735	175	6,7	2,0	13,4	0,3	15,0	0,2
Vegetariana	Seitan assado com batata assada ^{1,6}	508	121	3,4	0,6	15,1	1,2	6,6	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Carne de porco à pizzaiolo (molho de tomate, queijo e orégãos) com arroz de cenoura ⁷	923	220	10,7	2,9	18,9	0,6	11,6	0,3
Pescado	Pescada assada com arroz de macedónia	661	157	3,3	0,5	19,4	0,1	11,9	0,3
Dieta	Perna de frango cozida com salada de cenoura, batata e feijão verde cozidos	676	161	9,2	1,8	11,0	0,7	8,2	0,1
Vegetariana	Salada de batata com feijão catarino e cogumelos	536	127	1,8	0,2	21,7	0,8	5,5	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de favas	232	55	0,7	0,1	9,6	1,0	1,8	0,1
Carne	Tranches de vaca estufados com puré de batata e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	581	139	8,2	3,0	7,2	0,6	8,9	0,2
Pescado	Solha assada com batata a murro ⁴	465	110	3,4	0,5	12,1	0,8	7,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado, batata cozida e couve branca cozida ⁴	677	160	2,7	0,5	20,1	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (tofu, arroz, ervilhas, milho e pimento) ⁶	741	176	5,1	1,0	24,9	1,0	6,6	0,1
Sábado									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	289	68	1,0	0,1	11,4	1,2	2,5	0,1
Carne	Espetada de aves (peru, frango) grelhada com esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,12}	675	160	2,4	0,7	17,6	1,1	15,6	0,4
Pescado	Red fish assado com batata areada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	514	122	3,4	0,5	13,9	0,7	8,4	0,2
Dieta	Escalopes de frango grelhados com massa tricolor ¹	683	162	2,2	0,3	21,1	0,0	14,0	0,3
Vegetariana	Bolnhesa de soja com esparguete ^{1,3,6}	1283	303	3,9	0,6	42,4	1,7	23,2	0,1
Domingo									
Sopa	Sopa de nabijas	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Lombo de porco recheado com ameixas, batata assada e arroz ¹²	1033	248	13,8	4,2	16,8	0,2	12,8	0,2
Pescado	Pescada assada com maionese, puré e feijão-verde ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}	406	97	4,3	0,8	6,3	0,6	7,9	0,3
Dieta	Filetes de pangasius com arroz de salsa ⁴	628	149	1,2	0,3	17,5	1,0	16,1	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com legumes e arroz ^{1,6}	836	198	2,4	0,5	31,8	1,3	11,2	0,6

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Ameijoas, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

verificado por  27930 09-07-2019