

# Ementa Semanal

Semana de 11 a 15 de Setembro



|          |           |   | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* |
|----------|-----------|---|-----------|-------------|----------|----------------|---------------|----------|
| 2º Feira | Sopa      | Espinafres  | 231       | 55          | 1        | 0,2            | 1,5           | 0,3      |
|          | Prato     | Massa (cotovelinhos) de salmão com milho e cenoura com salada de tomate       | 597       | 143         | 8        | 1,6            | 1,1           | 0,1      |
|          | Sobremesa | Fruta   | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 3º Feira | Sopa      | Ervilhas  | 289       | 69          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1      |
|          | Prato     | Panadinhos de frango no forno com arroz branco e salada de alface e beterraba | 1031      | 247         | 9        | 1,5            | 1,1           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta   | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 4º Feira | Sopa      | Couve Portuguesa  | 224       | 53          | 1        | 0,2            | 2,1           | 0,1      |
|          | Prato     | Salada de atum com feijão-frade, cenoura, ervilha e ovo                       | 599       | 143         | 5        | 0,7            | 1,1           | 0,4      |
|          | Sobremesa | Fruta/iogurte de aromas   | 321/ 360  | 77/ 86      | 0/0      | 0,0/0          | 17,6/0        | 0,0/0    |
| 5º Feira | Sopa      | Couve-Flor  | 253       | 61          | 2        | 0,3            | 2,1           | 0,2      |
|          | Prato     | Perú estufado com <i>fusilli</i> tricolor e couve-bruxelas                    | 757       | 181         | 5        | 1,3            | 1,2           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta   | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 6º Feira | Sopa      | Feijão branco com couve coração   | 358       | 86          | 1        | 0,2            | 2,3           | 0,1      |
|          | Prato     | Abrótea assada com arroz de tomate e salada de couve roxa e cenoura ralada    | 667       | 159         | 2        | 0,3            | 0,8           | 0,4      |
|          | Sobremesa | Fruta   | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

# Ementa Semanal



Semana de 18 a 22 de Setembro

|          |           |  | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* |
|----------|-----------|--|-----------|-------------|----------|----------------|---------------|----------|
| 2º Feira | Sopa      | Brócolos   | 226       | 54          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1      |
|          | Prato     | Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e tomate                                   | 809       | 193         | 8        | 2,7            | 1,8           | 0,1      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 3º Feira | Sopa      | Alho francês   | 218       | 52          | 1        | 0,2            | 1,8           | 0,1      |
|          | Prato     | Calamares no forno com arroz de tomate e salada de couve roxa e cenoura ralada         | 568       | 136         | 5        | 1,0            | 1,5           | 0,3      |
|          | Sobremesa | Fruta/Gelatina   | 321/ 389  | 77/ 93      | 0/0      | 0,0/0,0        | 17,6/22       | 0,0/0,0  |
| 4º Feira | Sopa      | Lombardo   | 214       | 51          | 1        | 0,2            | 1,8           | 0,1      |
|          | Prato     | Frango assado com massa lacinhos e salada de alface e pepino                           | 697       | 167         | 4        | 0,6            | 1,4           | 0,3      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 5º Feira | Sopa      | Grão com espinafres  | 417       | 100         | 2        | 0,2            | 1,9           | 0,2      |
|          | Prato     | Salada do mar (pescada, delícias do mar, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura) | 348       | 83          | 2        | 0,4            | 1,0           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 6º Feira | Sopa      | Cenoura com agrião   | 250       | 60          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1      |
|          | Prato     | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de feijão e salada de beterraba       | 377       | 90          | 2        | 0,6            | 1,2           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |

# Ementa Semanal

Semana de 25 a 29 de Setembro



|          |           |  | V.E. (KJ) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* |
|----------|-----------|--|-----------|-------------|----------|----------------|---------------|----------|
| 2º Feira | Sopa      | Feijão verde   | 209       | 50          | 1        | 0,2            | 1,9           | 0,1      |
|          | Prato     | Massa espiral tricolor com ovo mexido, fiambre, ervilha, milho e cenoura | 578       | 138         | 4        | 1,2            | 1,8           | 0,1      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 3º Feira | Sopa      | Couve coração  | 223       | 53          | 2        | 0,3            | 2,3           | 0,2      |
|          | Prato     | Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos                         | 504       | 121         | 3        | 0,5            | 0,9           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta/iogurte de aromas  | 321/ 360  | 77/ 86      | 0/0      | 0,0/0          | 17,6/0        | 0,0/0    |
| 4º Feira | Sopa      | Creme de abóbora com ervilhas  | 219       | 52          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1      |
|          | Prato     | Bifinhos de porco com puré de batata e salada de alface e beterraba      | 419       | 100         | 2        | 0,1            | 1,0           | 0,1      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 5º Feira | Sopa      | Feijão frade com nabiças   | 397       | 95          | 1        | 0,2            | 2,0           | 0,1      |
|          | Prato     | Bolonhesa de atum com salada de alface e tomate                          | 428       | 102         | 4        | 0,9            | 1,1           | 0,1      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 6º Feira | Sopa      | Espinafres   | 231       | 55          | 1        | 0,2            | 1,5           | 0,3      |
|          | Prato     | Arroz de aves (frango e peru) com salada de couve-roxa e cenoura ralada  | 656       | 157         | 4        | 0,9            | 0,4           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |