

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