

Ementa Semanal



Semana de 2 a 6 de Outubro

Declaração Nutricional por 100g/ml:			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Couve-Flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e cebola	394	94	2	0,5	0,6	1,5
	Sobremesa	Fruta ou gelatina	321/ 389	77/ 93	0/ 0	0,0/ 0,0	17,6/ 22	0,0/ 0,0
5º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
6º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Ranchinho (carne de porco aos cubos, macarronete, grão-de-bico, lombardo e cenoura)	749	179	4	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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

9 a 13 de Outubro de 2017



			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 com ovo mexido, fiambre, ervilha 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	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta ou iogurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/0
4º Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primaveril (feijão-verde e cenoura) com puré de batata e salada de beterraba	515	123	5	1,6	1,0	0,5
	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	Massinha de abrótea e delícias do mar com ervilha, milho e cenoura	548	131	2	0,1	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com arroz de feijão e salada de tomate	667	159	3	0,4	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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

16 a 20 de Outubro de 2017



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Alho Francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	597	143	8	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Creme cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arinca no forno com arroz de cenoura e feijão-verde	1031	247	9	1,5	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321/ 496	77/ 119	0/ 3	0,0/ 2,5	17,6/ 15,8	0,0/ 0,5
4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e tomate	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ervilha, milho, cenoura, batata aos quartos e ovo	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Couve-flôr	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de couve-roxa e cenoura ralada	628	150	2	0,3	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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

23 a 27 de Outubro de 2017



			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	Hamburguer misto no forno com molho de cenoura e esparguete e macedónia	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Canja de galinha	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Pescada estufada à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de beterraba	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Juliana de legumes	221	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massinha de aves com salada de alface e tomate	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas, batata aos quartos, grão-de-bico, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta /Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/0,0
6º Feira	Sopa	Feijão com couve-branca	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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.