



EMENTA

4.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	SOPA	Agrião	91	380	2	0	15	5	4	0,3
	PRATO	Rolo de carne ^(1,6,12) misto com molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾	453	1894	17	5	54	3	21	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa ^(1,6) com molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾	602	2519	24	3	79	3	15	1,7
	SALADA	Alface, milho e pepino	99	415	1	0	17	2	5	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
3. ^a FEIRA	SOPA	Creme de feijão-branco com couve-lombarda	124	520	1	0	21	7	7	0,3
	PRATO	Bacalhau à Brás ^(3,4)	616	2545	47	3	21	0	28	2,5
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	614	2540	47	4	28	8	19	0,8
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35	147	0	0	6	5	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
4. ^a FEIRA	SOPA	Alho-francês e cenoura	104	435	1	0	18	8	4	0,3
	PRATO	Chili de legumes com arroz	763	3209	16	2	97	6	57	0,3
	VEGETARIANO	Chili de legumes com arroz	763	3209	16	2	97	6	57	0,3
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	43	182	1	0	6	5	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época / Pera cozida	76 65	219 273	1 1	0 0	17 15	17 15	1 1	0,0 0,0
5. ^a FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-catarino	97	406	1	0	18	6	4	0,2
	PRATO	Lombo de pescada ⁽⁴⁾ no forno com molho de tomate e batata corada	310	1298	9	1	28	3	29	0,6
	VEGETARIANO	Bifes de tofu ⁽⁶⁾ estufados com tomate e batata	389	1630	19	3	33	5	23	0,2
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	50	211	0	0	9	9	4	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
6. ^a FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e nabo	111	465	2	0	21	11	3	0,4
	PRATO	Bife de frango com molho de tomate e manjeriço com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾	462	1932	10	2	52	7	40	0,5
	VEGETARIANO	Massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾ salteada com legumes e lentilhas	589	2464	9	1	93	11	31	0,4
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	46	192	0	0	9	8	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época / Pudim ⁽⁷⁾	76 312	319 1304	1 7	0 2	17 55	17 55	1 9	0,0 0,3

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

