

Semana 18 a 22 de setembro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 18 setembro	 Creme de cenoura	143,3	5,5	1,7	22,5
	 Calamares ^{1,3,7,14} / Pasteis de Bacalhau/ Douradinhos no Forno/ Rissóis	204,3	3,6	9,9	25,2
	 Arroz de ervilhas	355,6	14,3	15,3	39,7
	 Salada de alface, tomate e pepino	40,3	9,3	0,7	3,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 19 setembro	 Sopa de alface	114,8	5,1	1,6	17,4
	 Rancho c/ carne de porco, massa macarronete, cenoura e repolho ^{1,12}	652,4	64,5	22	43,2
	 Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 20 setembro	 Sopa juliana	127,8	4,7	1,8	20,1
	 Red Fish assado no forno ⁴	233,7	31,2	11,6	1
	 Batata assada	207,3	3,5	6	26,9
	 Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	52,2	4,7	9	4,7
	 Fruta da época	78	1	0,7	16
				1	
Quinta 21 setembro	 Feijão c/ couve	168,6	7,1	2	25,1
	 Stroganoff de frango e cogumelos ⁷	285,8	29,8	17,6	1,4
	 Arroz de cenoura	273,4	3,9	9,2	42,3
	 Macedónia de legumes	274,8	16,4	9,1	2,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Sexta 22 setembro	 Sopa de alho-francês	126,6	5,3	1,6	19,4
	 Massinha de peixe ^{1,4}	404	32,4	12,4	38,5
	 Salada de tomate, couve roxa e pimento	42,8	2,3	0,2	5,6
	 Gelatina	100,5	3	0	22,2

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A 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 ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Semana 18 a 22 de setembro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 18 setembro	 Creme de cenoura	143,3	5,5	1,7	22,5
	 Estufado de ervilhas c/ cogumelos	398,4	33	27,2	4,4
	 Arroz de ervilhas	355,6	14,3	15,3	39,7
	 Salada de alface, tomate e pepino	40,3	9,3	0,7	3,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 19 setembro	 Sopa de alface	114,8	5,1	1,6	17,4
	 Rancho da horta, massa macarronete, soja e chouriço de soja	865,2	48,6	29,4	86,5
	 Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 20 setembro	 Sopa juliana	127,8	4,7	1,8	20,1
	 Toju à Gomes de Sá	341,2	14,6	4,6	56,3
	 Batata assada	207,3	3,5	9	26,9
	 Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	52,2	4,7	0,7	4,7
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 21 setembro	 Feijão c/ couve	168,6	7,1	2	25,1
	 Strogonoff de seitan e cogumelos ⁷	250,2	23	16,2	1,9
	 Arroz de cenoura	273,4	3,9	9,2	42,3
	 Macedónia de legumes	274,8	16,4	9,1	2,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Sexta 22 setembro	 Sopa de alho-francês	126,6	5,3	1,6	19,4
	 Bolonesa de Lentilhas	549,1	27,9	11,1	77,3
	 Salada de tomate, couve roxa e pimento	42,8	2,3	0,2	5,6
	 Gelatina	100,5	3	0	22,2

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A 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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

