

Semana 25 a 29 de setembro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 25 setembro	 Sopa de agrião	114,3	5	1,8	16,8
	 Hambúrguer grelhado ¹	227,2	32,3	10,9	0
	 Massa fassilli salteada ¹	260,9	6,1	9,9	35,6
	 Salada de tomate, pepino e pimento	25,3	1,2	0,5	3
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 26 setembro	 Sopa de lentilhas	146,5	6,6	1,5	23
	 Bolonesa de Atum	217,9	28,6	11,3	0,2
	 Arroz de tomate	325,8	8,9	9,7	46,4
	 Salada de alface, cenoura e couve roxa	59	4	0,2	7
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 27 setembro	 Sopa de couve lombarda	138,9	6,1	1,6	20,5
	 Perna de peru assada no forno	471,2	42,3	30,3	4,7
	 Esparguete ¹	260,9	6,1	1,5	35,6
	 Macedónia de legumes	274,8	16,4	9,1	2,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 28 setembro 	 Creme de Abóbora	119,5	3,7	1,4	20
	 Filete de Pescada	250,5	29,6	14,7	0,0
	 Batata e Salada Russa	176,4	3,2	7,3	23,5
	 Cenoura, alface e couve-flor cozida	51,2	3,4	0,3	6,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Sexta 29 setembro	 Sopa de espinafres	121,4	5,3	2,1	17,2
	 Feijoada c/ carne de porco e legumes ¹²	553,5	45,7	24,9	28
	 Arroz	289,1	4	9,2	46,9
	 Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16

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, 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 25 a 29 de setembro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 25 setembro	 Sopa de agrião	114,3	5	1,8	16,8
	 Hambúrguer vegetariano grelhado ^{1,6}	350,4	33,6	17,6	9,9
	 Massa fassilli salteada ¹	260,9	6,1	9,9	35,6
	 Salada de tomate, pepino e pimento	25,3	1,2	0,5	3
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 26 setembro	 Sopa de lentilhas	146,5	6,6	1,5	23
	 Arroz de cogumelos e legumes	372,4	9,5	11,1	54,5
	 Salada de alface, cenoura e couve roxa	59	4	0,2	7
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 27 setembro	 Sopa de couve lombarda	138,9	6,1	1,6	20,5
	 Legumes assados no forno c/ seitan ¹	493,8	38,4	20,4	36,7
	 Esparguete ¹	260,9	6,1	1,5	35,6
	 Macedónia de legumes	274,8	16,4	9,1	2,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 28 setembro	 Creme de abóbora	119,5	3,7	1,4	20
	 Empadão de legumes e ervilhas ⁷	455,9	8,6	17,2	35,1
	 Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida	51,2	3,4	0,3	6,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Sexta 29 setembro	 Sopa de espinafres	121,4	5,3	2,1	17,2
	 Feijoada de legumes e soja ⁶	611	39,4	25,4	42,5
	 Arroz	289,1	4	9,2	46,9
	 Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16

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, 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.

