

Semana de 12 a 16 de novembro

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
<b>2ª Feira</b> 12/novembro	<b>Sopa</b>	Alho Francês	218	52	0,9	0,15	1,8	0,1
	<b>Carne</b>	Panadinhos de frango à americana (com bacon) com arroz de citrinos	1493	357	1,9	0,4	3,1	0,3
	<b>Peixe</b>	Solha no forno com batata e alecrim	626	150	2,7	0,42	0,9	0,3
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com couve e batata	474	113	4,0	1,52	1	0,2
	<b>Veget.</b>	Fusili gratinado com cogumelos e legumes em juliana	975	233	4,2	1,03	2,6	2,1
<b>3ª Feira</b> 13/novembro	<b>Sopa</b>	Macedóna	286	68	1,6	0,23	2	0,1
	<b>Carne</b>	Feijoada à Vilaverdense	894	214	10,4	2,03	1,5	0,4
	<b>Peixe</b>	Carapauzinhos fritos C/ arroz de tomate	742	177	5,5	0,79	0,8	0,3
	<b>Dieta</b>	Pescada assada ao natural com brócolos	358	86	1,0	0,1	0,9	0,2
	<b>Veget.</b>	Legumes salteados à brás	618	148	7,3	0,96	5,5	0
<b>4ª Feira</b> 14/novembro	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	202	48	0,8	0,13	1,8	0,1
	<b>Carne</b>	Entremeada de porco grelhada com arroz de ervilhas	701	168	3,9	1,18	0,2	0,2
	<b>Peixe</b>	Caldeirada de peixe com coentros	368	88	2,0	0,78	1	0,1
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com fusilli	478	114	3,4	0,51	0,9	0,2
	<b>Veget.</b>	Soja à bolonhesa	690	165	3,4	0,31	2,3	0,2
<b>5ª Feira</b> 15/novembro	<b>Sopa</b>	Crema de legumes	236	56	1,0	0,16	1,7	0,1
	<b>Carne</b>	Perna de peru com arroz e batata à padeiro	873	209	6,0	2,1	0,2	1
	<b>Peixe</b>	Peixe à lisboense (batata palha)	706	169	7,4	0,92	4,6	0,1
	<b>Dieta</b>	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2,3	0,34	0,8	0,3
	<b>Veget.</b>	Folhadinho de espinafres com arroz de legumes	961	230	18,8	3,34	0,4	0,2
<b>6ª Feira</b> 16/novembro	<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilha	219	52	1,1	0,2	1,7	0,1
	<b>Carne</b>	Arroz de aves tostado no forno com chouriço	774	185	4,3	1,2	0,2	1,0
	<b>Peixe</b>	Pescada com crosta de broa e batata a murro	556	133	2,6	0,5	0,8	0,7
	<b>Dieta</b>	Febra grelhada com couve de bruxelas e espirais	536	128	3,8	0,5	1,2	0,5
	<b>Veget.</b>	Rissóis de tofu	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1
<b>Diariamente</b>	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

**Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.**

\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b> 19/novembro	<b>Sopa</b> Canja	640	153	4,9	0,7	1,2	0,3
	<b>Carne</b> Empadão de carne	790	189	6,0	0,6	1,7	0,1
	<b>Peixe</b> Salada de feijão frade com atum	860	206	5,7	1,6	1,2	0,3
	<b>Dieta</b> Cozido simples	477	114	4,3	1,3	1,3	0,2
	<b>Veget.</b> Pimento recheado com soja	742	177	3,8	0,5	1,0	0,3
<b>3ª Feira</b> 20/novembro	<b>Sopa</b> Feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1
	<b>Carne</b> Frango à americana (arroz e batata frita)	651	156	4,4	0,7	0,6	0,2
	<b>Peixe</b> Bacalhau com natas	832	199	2,0	0,8	1,2	0,1
	<b>Dieta</b> Badejo corado com puré e couve de Bruxelas	399	95	2,5	0,2	0,1	1,5
	<b>Veget.</b> Omoleta de cebola e salsa com arroz	454	109	8,6	1,9	1,5	0,4
<b>4ª Feira</b> 21/novembro	<b>Sopa</b> Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	<b>Carne</b> Grelhada mista com feijão e arroz	892	213	6,1	1,7	0,7	0,6
	<b>Peixe</b> Carapau assado com batata cozida	450	107	2,8	0,8	0,9	0,7
	<b>Dieta</b> Coelho estufado com alecrim e arroz	539	129	7,2	2,2	0,6	0,6
	<b>Veget.</b> Lasanha de legumes	502	120	4,6	1,5	2,2	0,2
<b>5ª Feira</b> 22/novembro	<b>Sopa</b> À Portuguesa	224	53	1,2	0,2	2,1	0,1
	<b>Carne</b> Rancho à Portuguesa	975	233	13,3	3,0	1,3	0,3
	<b>Peixe</b> Red fish panado com arroz de tomate	649	155	4,9	0,9	0,5	0,3
	<b>Dieta</b> Salmão grelhado com batata alourada	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	<b>Veget.</b> Peixinhos da horta com arroz	408	98	1,7	0,3	2,1	0,2
<b>6ª Feira</b> 23/novembro	<b>Sopa</b> Espinafres	231	55	1,4	0,2	1,5	0,3
	<b>Carne</b> Carne de porco assada com molho de maçã e arroz escuro	612	146	3,6	1,0	3,5	0,6
	<b>Peixe</b> Calamares à romana com arroz de pimentos	1153	276	2,6	0,4	1,1	0,3
	<b>Dieta</b> Coxa de frango acerejada com macarronete	478	114	3,4	0,5	0,9	0,2
	<b>Veget.</b> Pizza vegetariana	486	116	7,1	2,1	2,7	0,8
<b>Diariamente</b>	Fruta da Época ou Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

**Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.**

\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b> 26/novembro	<b>Sopa</b> Lombarda	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1
	<b>Carne</b> Febras à portuguesa	779	186	4,3	1,1	0,4	0,2
	<b>Peixe</b> Arinca à Bracarense (batata frita a rodela)	736	176	9,0	0,9	0,3	3,2
	<b>Dieta</b> Perú estufado ao natural	694	166	4,5	1,3	1,5	0,2
	<b>Veget.</b> Paelha	382	91	2,5	0,5	1,2	0,1
<b>3ª Feira</b> 27/novembro	<b>Sopa</b> Alho Francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
	<b>Carne</b> Carne de porco à alentejana	499	119	3,9	0,9	0,9	0,3
	<b>Peixe</b> Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	1,9	0,4	1,0	0,3
	<b>Dieta</b> Peixe espada com feijão verde	387	93	1,2	0,3	0,9	0,2
	<b>Veget.</b> Ovos verdes com arroz de legumes	787	188	7,6	1,3	1,0	0,2
<b>4ª Feira</b> 28/novembro	<b>Sopa</b> Camponesa	233	56	1,3	0,2	2,4	0,1
	<b>Carne</b> Frango à Foguetão	701	167	5,0	0,9	0,8	0,5
	<b>Peixe</b> Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade	598	143	9,0	1,9	0,4	0,3
	<b>Dieta</b> Costeleta grelhada com couve bruxelas	573	137	3,1	0,5	1,1	0,7
	<b>Veget.</b> Jardineira de soja	464	111	1,3	0,2	1,6	0,1
<b>5ª Feira</b> 29/novembro	<b>Sopa</b> Brócolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
	<b>Carne</b> Tortilha à espanhola	478	114	3,8	1,2	0,8	0,7
	<b>Peixe</b> Filetes de pota com arroz de feijão	505	121	2,8	0,4	0,3	0,5
	<b>Dieta</b> Paloco no forno batata	374	89	1,4	0,3	1,4	0,2
	<b>Veget.</b> Quiche vegetariana	565	135	9,8	3,8	1,8	0,4
<b>6ª Feira</b> 30/novembro	<b>Sopa</b> À Saloia	408	98	5,3	1,6	1,9	0,1
	<b>Carne</b> Bife de vaca grelhado com batata frita	749	179	4,6	0,5	0,9	0,3
	<b>Peixe</b> Salada russa de peixe com ovo	538	129	5,8	1,2	1,1	0,2
	<b>Dieta</b> Arroz de carnes simples com legumes	546	131	2,6	0,7	1,4	0,2
	<b>Veget.</b> Rissóis de tofu com arroz de legumes	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1
<b>Diariamente</b>	Fruta da Época ou Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

**Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.**

\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as captações preconizadas pelo Caderno de Captações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados



# Ementa Semanal - Almoço

Semana de 3 a 7 de Dezembro

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b> 03/dezembro	<b>Sopa</b>	Canja	640	153	4,9	0,75	1,2	0,3
	<b>Carne</b>	Rolo de carne com arroz de açafraão	752	180	7,6	2,52	0,9	0,7
	<b>Peixe</b>	Filetes de pescada com arroz de tomate	687	164	2,7	0,29	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	Febras grelhadas com esparguete	536	128	3,8	0,5	1,2	0,5
	<b>Veget.</b>	Omolete de cogumelos	625	149	12,1	2,82	0	0,8
<b>3ª Feira</b> 04/dezembro	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1,0	0,16	1,7	0,1
	<b>Carne</b>	Frango estufado com ervilha e puré	800	191	13,5	3,01	0,2	0,3
	<b>Peixe</b>	Badejo à rosa do adro com arroz	399	95	2,5	0,24	0,1	1,5
	<b>Dieta</b>	Carapau grelhado com arroz de legumes	330	79	0,1	0,01	0,9	0,2
	<b>Veget.</b>	Tortilha vegetariana	382	91	2,5	0,54	1,2	0,1
<b>4ª Feira</b> 05/dezembro	<b>Sopa</b>	Macedónia	286	68	1,6	0,23	2	0,1
	<b>Carne</b>	Panados com arroz de feijão	783	187	1,7	0,29	1,2	0,3
	<b>Peixe</b>	Robalo no forno com batata	736	176	2,3	0	1	0,2
	<b>Dieta</b>	Vaca estufada ao natural com puré	538	129	5,3	1,83	1,1	0,2
	<b>Veget.</b>	Folhadinhos de espinafres	310	74	1,7	0,57	1,6	0,7
<b>5ª Feira</b> 06/dezembro	<b>Sopa</b>	Grão c/ espinafres	417	100	1,7	0,21	1,9	0,2
	<b>Carne</b>	Arroz de aves tostado no forno com bacon	740	177	6,0	1,77	0,1	0,4
	<b>Peixe</b>	Peixe à Brás	351	84	1,6	0,25	1	0,5
	<b>Dieta</b>	Linguado na chapa com brocolos	344	82	0,1	0,01	0,9	0,2
	<b>Veget.</b>	Tomate recheado	790	189	4,3	1,66	1,1	0,4
<b>6ª Feira</b> 07/dezembro	<b>Sopa</b>	Couve flor	253	61	1,8	0,25	2,1	0,2
	<b>Carne</b>	Coelho à caçador com batata aos gomos	778	186	4,7	0,96	0,8	0,5
	<b>Peixe</b>	Solha à delicia com arroz de ervilha	669	160	2,5	0,4	4,3	0,3
	<b>Dieta</b>	Perna de porco assada ao natural com arroz de cenoura	474	113	3,5	0,92	0,9	0,2
	<b>Veget.</b>	Rancho vegetariano	708	169	2,6	0,27	2,4	0,1
<b>Diariamente</b>	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

*Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as captações preconizadas pelo Caderno de Captações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*