



Ementa Semanal - Almoço

Semana de 18 a 22 de setembro

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 18-setembro	Sopa	Lombarda	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1
	Carne	Esparguete à bolonhesa	986	236	8,9	3,0	1,7	0,2
	Peixe	Arinca à Bracarense (batata frita a rodela)	736	176	9,0	0,9	0,3	3,2
	Dieta	Perú estufado ao natural	694	166	4,5	1,3	1,5	0,2
	Veget.	Paelha	382	91	2,5	0,5	1,2	0,1
3ª Feira 19-setembro	Sopa	Alho Francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
	Carne	Carne de porco à alentejana	499	119	3,9	0,9	0,9	0,3
	Peixe	Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	1,9	0,4	1,0	0,3
	Dieta	Peixe espada com feijão verde	387	93	1,2	0,3	0,9	0,2
	Veget.	Ovos verdes com arroz de legumes	787	188	7,6	1,3	1,0	0,2
4ª Feira 20-setembro	Sopa	Camponesa	233	56	1,3	0,2	2,4	0,1
	Carne	Frango à Foguetão	701	167	5,0	0,9	0,8	0,5
	Peixe	Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade	598	143	9,0	1,9	0,4	0,3
	Dieta	Costeleta grelhada com couve bruxelas	573	137	3,1	0,5	1,1	0,7
	Veget.	Jardineira de soja	464	111	1,3	0,2	1,6	0,1
5ª Feira 21-setembro	Sopa	Brocolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
	Carne	Tortilha à espanhola	478	114	3,8	1,2	0,8	0,7
	Peixe	Filetes de pota com arroz de feijão	505	121	2,8	0,4	0,3	0,5
	Dieta	Paloco no forno batata	374	89	1,4	0,3	1,4	0,2
	Veget.	Quiche vegetariana	565	135	9,8	3,8	1,8	0,4
6ª Feira 22-setembro	Sopa	À Saloia	408	98	5,3	1,6	1,9	0,1
	Carne	Vaca estufada com puré	664	159	2,9	0,4	1,0	0,2
	Peixe	Salada russa de peixe com ovo	538	129	5,8	1,2	1,1	0,2
	Dieta	Hamburguer na chapa c/ espirais e macedónia	530	127	4,8	1,1	0,8	0,2
	Veget.	Rissóis de tofu	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1

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 25 a 29 de Setembro

		V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 25-setembro	Sopa Canja	640	153	4,9	0,75	1,2	0,3
	Carne Rolo de carne com esparguete	1079	258	9,9	3,12	1,1	0,3
	Peixe Filetes de pescada com arroz de tomate	687	164	2,7	0,29	0,7	0,3
	Dieta Febras grelhadas com esparguete	493	118	3,6	0,22	0,8	0,1
	Veget. Omolete de cogumelos	625	149	12,1	2,82	0	0,8
3ª Feira 26-setembro	Sopa Creme de legumes	236	56	1,0	0,16	1,7	0,1
	Carne Frango estufado com ervilha e puré	800	191	13,5	3,01	0,2	0,3
	Peixe Badejo à rosa do adro com arroz	399	95	2,5	0,24	0,1	1,5
	Dieta Carapau grelhado com arroz de legumes	330	79	0,1	0,01	0,9	0,2
	Veget. Tortilha vegetariana	382	91	2,5	0,54	1,2	0,1
4ª Feira 27-setembro	Sopa Macedónia	286	68	1,6	0,23	2	0,1
	Carne Panados com esparguete à milaneza	783	187	1,7	0,29	1,2	0,3
	Peixe Robalo no forno com batata	736	176	2,3	0	1	0,2
	Dieta Vaca estufada ao natural com puré	538	129	5,3	1,83	1,1	0,2
	Veget. Folhadinhos de espinafres	310	74	1,7	0,57	1,6	0,7
5ª Feira 28-setembro	Sopa Grão c/ espinafres	417	100	1,7	0,21	1,9	0,2
	Carne Almôndegas com molho de tomate e espirais	729	174	4,0	0,77	1,4	0,5
	Peixe Peixe à Brás	351	84	1,6	0,25	1	0,5
	Dieta Linguado na chapa com brocolos	344	82	0,1	0,01	0,9	0,2
	Veget. Tomate recheado	790	189	4,3	1,66	1,1	0,4
6ª Feira 29-setembro	Sopa Couve flor	253	61	1,8	0,25	2,1	0,2
	Carne Coelho à caçador com batata aos gomos	778	186	4,7	0,96	0,8	0,5
	Peixe Solha à delicia com arroz de ervilha	669	160	2,5	0,4	4,3	0,3
	Dieta Perna de porco assada ao natural com arroz de cenoura	474	113	3,5	0,92	0,9	0,2
	Veget. Rancho vegetariano	708	169	2,6	0,27	2,4	0,1

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*