



REFEITÓRIO AFONSO COSTA

SEMANA DE 14 A 19 DE OUTUBRO DE 2019

Dia	Prato	Ementa	V.E.	V.E.	Líp.	A.G.S at	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda	Sopa	Couve lombardo	481	115	1,5	0,3	20,6	6,6	4,8	1,1
	Prato	Chilli de vaca com arroz	3623	866	23,8	7,8	92	11	69,1	2,3
	Dieta	Linguado no forno com ervas aromáticas e puré de batata	1785	427	5,5	0,8	51	6,7	42,2	2,5
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz	2273	543	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3
Terça	Sopa	Feijão encarnado	775	185	1,8	0,3	31,0	5,7	10,8	1,1
	Prato	Dourada grelhada com batata cozida e esparregado	2445	584	20	4	56,9	5,7	42,5	3,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa tricolor	3380	808	38,7	12,3	59,7	4,7	53,7	2,5
	Vegetariano	Lasanha de espinafres e cenoura	898	217	13,2	4,3	19,7	0,9	4,4	1,5
Quarta	Sopa	Alho francês	484	116	1,5	0,4	21,2	6,9	4,4	1,1
	Prato	Bifinhos de porco com molho de mostarda e batata frita e arroz	3615	937	32,1	7,7	87	3,1	54,1	2,4
	Dieta	Perca grelhada com batata e feijão verde cozidos	2481	593	21,3	5,6	48,7	4,8	50,3	2,7
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz	1102	264	13,7	1,5	15,3	0,1	18,5	1,6
Quinta	Sopa	Creme de coentros	425	102	1,4	0,3	17,7	4,4	4,2	1,0
	Prato	Bacalhau à minhota	2701	646	34,5	6,2	49,7	8,5	33,1	3,3
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz	2576	616	18,8	7	60	5,5	50	2,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes	1721	411	10	107	48,4	18,4	0,4	11,3
Sexta	Sopa	Couve portuguesa e nabo	509	122	1,6	0,3	21,8	7,7	5,0	1,3
	Prato	Frango (cubos) salteado com abacaxi e arroz	2853	682	9,2	1,6	79,9	12,7	67,9	2,5
	Dieta	Pescada cozida com ovo, batata e brócolos	1913	457	8,5	1,2	51	7,2	42,9	2,6
	Vegetariano	Legumes salteados com batata e broa	1362	325	8,7	1,3	49	13,1	12,5	0,6
De Segunda a Sexta		Bife de vitela c/ ovo estrelado e batata frita (4,60 €)	3225	771	42,0	9,8	47,9	3,1	48,8	2,2

Alergénios:A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijia, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremçoço, Moluscos.

Declaração Nutricional:Os valores apresentados podem ser alterados por variações de técnicas de preparação e de confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos. Valores apresentados per capita, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2007). VE: valor energético; Líp: lípidos; AG Sat: ácidos gordos saturados; HC: hidratos de carbono; Prot: proteína.

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. O prato de vegetariano é efetuado apenas por marcação.