



REFEITÓRIOS MUNICIPAIS

REFEITÓRIO AFONSO COSTA

SEMANA DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO 2024

Dia	Prato	Ementa	V.E.	V.E.	Líp.	A.G.Sat	HC	Agúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda	Sopa	Abóbora com coentros	449	107	1,6	0,3	18,5	4,5	4,5	1,1
	Prato	Almôndegas com esparguete	3137,0	749,0	32,6	11,5	70,9	11,5	41,7	3,2
	Dieta	Salmão grelhado com batata, couve flor e cenoura cozida	2343	560	18,6	4,7	51,8	8	45,2	2,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes	2168,0	518,0	7,5	0,9	86,7	8,7	23,8	0,3
Terça	Sopa	Grão de bico com cenoura	874	209	3,1	1,7	35	6,3	9,7	1,2
	Prato	Massada de peixe	2321,0	555,0	16,9	4,1	56,2	5,0	43,0	3,4
	Dieta	Fígado grelhado com batata cozida	1999	478	10	3,4	47,3	3	48,1	2,6
	Vegetariano	Crepes vegetariano com arroz de cenoura	2181,3	521,0	21,9	4,3	47,0	7,3	25,3	0,3
Quarta	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Dieta									
	Vegetariano									
Quinta	Sopa	Couve lombarda	481	115	1,5	0,3	20,6	6,6	4,8	1,1
	Prato	Peixe vermelho no forno com batata assada	2056,0	491,0	10,5	1,6	51,7	6,9	46,4	2,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa	2132,0	510,0	7,1	1,3	53,9	2,4	56,1	2,3
	Vegetariano	Cuzcuz com tofu e legumes salteados	1729,2	413,3	10,9	3,7	50,1	8,9	19,8	0,7
Sexta	Sopa	Feijão verde	501,0	120,0	1,8	0,3	20,3	6,3	5,4	1,2
	Prato	Bifes de porco panados com arroz primavera	3681,0	888,0	44,1	12,0	68,8	6,4	49,7	2,6
	Dieta	Abrótea cozida com ovo, batata e legumes	2163,0	517,0	10,0	2,0	52,0	8,0	54,0	3,0
	Vegetariano	Vegetais estufados com massa	1310,0	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5
De Segunda a Sábado		Bife de vitela c/ ovo estrelado e batata frita (5,40 €)	3225	771,0	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 rija, 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 vegetariano é efetuado por marcação.