



Faculdade de Engenharia GRILL Semana de 15 a 19 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Carne	Cordon bleu à milanesa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	850	203	11,2	3,4	4,6	0,2	20,7	0,8
Pescado	Bacalhau fresco à zé do pipo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	380	91	4,0	0,3	5,8	0,2	7,6	0,2
Vegetariana	Tomate recheado com soja ⁶	577	137	2,8	0,3	12,5	1,9	14,4	0,2
Terça									
Carne	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Pescado	Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	463	110	3,8	0,6	10,6	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Quarta									
Carne	Lombo de porco assado com maçã ^{1,3,5,9,10,12}	661	157	4,7	1,1	17,4	2,6	10,9	0,2
Pescado	Bacalhau à brás ^{3,4}	1021	245	15,3	2,4	13,9	0,4	11,9	1,8
Vegetariana	Feijoada de legumes	804	192	2,9	0,3	31,8	0,5	9,0	0,1
Quinta									
Carne	Frango á passarinho com arroz de tomate	912	217	7,6	1,3	22,5	0,2	14,4	0,3
Pescado	Salmão grelhado com molho de manteiga e batata a murro ^{4,6,7}	763	183	12,0	2,6	10,0	0,7	8,2	0,3
Vegetariana	Pizza vegetariana de tofu e ananás ^{1,6}	797	190	6,2	2,0	27,0	6,1	5,4	1,2
Sexta									
Carne	Pica pau de tabuleiro com molho de francesinha e batata frita ^{1,6,7,9,10,12}	522	126	7,8	1,6	6,4	0,7	4,1	0,6
Pescado	Pescada no forno com cama de legumes ⁴	384	92	4,6	0,7	1,0	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana de seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	957	228	6,7	0,8	32,0	0,6	8,8	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal