



## Faculdade de Engenharia GRILL Semana de 23 a 27 de setembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Carne	Costeleta de porco panada com esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1246	298	15,5	4,3	23,5	1,2	15,8	0,4
Pescado	Arroz de tamboril com delícias-do-mar <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	701	166	3,6	0,5	20,8	0,5	12,4	0,4
Vegetariana	Pizza vegetariana com tofu ananás e azeitonas <sup>1,6,7</sup>	780	186	7,1	2,7	20,7	2,1	9,2	0,9
<b>Terça</b>									
Carne	Coxa de peru assada com batatinha <sup>12</sup>	546	130	5,6	1,4	9,4	0,7	9,6	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas <sup>1,3,4</sup>	814	194	6,4	1,0	21,0	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e arroz <sup>1,6</sup>	881	210	8,9	1,6	24,1	0,1	7,3	0,6
<b>Quarta</b>									
Carne	Hambúrguer especial com ovo e batata frita <sup>1,3,6,12</sup>	797	191	12,5	2,6	8,9	0,4	10,1	0,2
Pescado	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	421	100	2,2	0,4	12,5	0,8	6,8	1,0
Vegetariana	Croquetes de grão com massa tagliatelle <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1477	350	6,6	1,2	54,9	2,9	14,6	0,3
<b>Quinta</b>									
Carne	Lasanha de carne <sup>1,3,6,7,12</sup>	1119	272	11,1	4,3	27,1	0,7	14,7	0,3
Pescado	Potas grelhadas com arroz branco <sup>14</sup>	638	151	1,9	0,3	20,5	0,1	12,7	0,5
Vegetariana	Folhado de tofu e cenoura <sup>1,3,6</sup>	469	137	20,2	7,8	16,8	1,2	5,9	0,9
<b>Sexta</b>									
Carne	Francesinha <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Massa gratinada com atum <sup>1,3,4,7</sup>	1088	259	10,1	2,4	25,7	1,3	14,7	1,1
Vegetariana	Lasanha de soja <sup>1,3,6,7</sup>	1336	324	7,7	3,2	41,3	0,9	21,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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