



## Faculdade de Engenharia GRILL

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Costeletas grelhadas com molho de mostarda e puré de batata <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	547	131	7,9	3,0	6,9	0,5	7,7	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	379	174	3,8	0,6	10,6	1,0	7,6	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá <sup>1,3,6</sup>	510	122	5,2	1,0	12,7	0,9	5,2	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de vaca assada com arroz branco <sup>12</sup>	750	178	5,1	1,3	19,3	0,3	12,5	0,2
Pescado	Lulas grelhadas com batata cozida <sup>14</sup>	344	81	0,4	0,1	10,5	0,7	8,4	0,3
Vegetariana	Alho-francês grelhado com lentilhas e feijão-frade <sup>1,6,8,10,11</sup>	990	235	3,0	0,6	36,6	1,7	15,0	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Bife de peru com cogumelos <sup>7</sup>	705	333	8,6	1,7	18,1	0,1	14,0	0,3
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão <sup>1,3,4</sup>	900	320	6,6	1,1	32,3	0,1	12,2	1,6
Vegetariana	Tarte de lentilhas estufadas com legumes à primaveril (cenoura e ervilhas) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	542	141	10,7	4,1	17,7	1,6	9,0	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Frango estufado com puré de batata <sup>7,12</sup>	361	86	2,3	0,5	7,0	0,6	8,8	0,1
Pescado	Robalo grelhado com batata a murro <sup>4</sup>	495	118	3,8	0,7	13,2	0,8	7,0	0,2
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete e cenoura <sup>1,6,12</sup>	693	164	3,1	0,7	22,1	1,9	10,8	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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



Faculdade de Engenharia  
GRILL  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Carne	Cordon bleu à napolitana <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	703	348	13,0	4,0	4,2	0,2	19,0	0,9
Pescado	Lulas estufadas à bordalesa com tostinhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,14</sup>	756	178	4,6	0,8	23,3	0,6	9,9	0,6
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
<b>Terça</b>									
Carne	Rojões à portuguesa <sup>5,6,12</sup>	767	184	9,1	2,4	13,7	0,1	10,6	0,4
Pescado	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	713	172	9,9	2,0	13,8	0,2	6,6	1,1
Vegetariana	Tomates recheados com arroz de milho <sup>7,8</sup>	744	177	6,8	1,2	23,5	2,1	4,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Carne	Frango assado com arroz de tomate <sup>12</sup>	796	189	4,3	0,8	22,6	0,3	13,6	0,2
Pescado	Truta grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	389	92	2,3	0,5	0,1	0,0	17,8	0,1
Vegetariana	Feijoada de tofu <sup>6</sup>	759	181	4,0	0,8	22,5	0,8	9,9	0,1
<b>Quinta</b>									
Carne	Bife de frango com molho de cogumelos	698	165	2,0	0,4	20,2	0,1	16,1	0,3
Pescado	Peixe-espada frito com arroz de tomate <sup>1,4</sup>	747	365	7,8	1,2	27,4	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão) com arroz	1492	355	7,2	1,0	56,7	1,4	11,8	0,3
<b>Sexta</b>									
Carne		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</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



Faculdade de Engenharia  
GRILL  
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Carne	Bife de vaca com molho de cogumelos <sup>7</sup>	764	362	10,7	2,6	19,7	0,1	12,2	0,3
Pescado	Solha à delícia com batata <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	448	106	3,1	0,4	12,3	1,0	6,9	0,3
Vegetariana	Bife de tofu grelhado com esparguete <sup>1,6</sup>	1032	245	6,0	1,7	33,6	1,9	13,1	0,4
<b>Terça</b>									
Carne	Frango estufado com ervilhas e cenourinhas	710	168	4,0	0,7	19,7	0,6	12,8	0,3
Pescado	Filetes de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,3,4</sup>	656	313	6,4	1,0	21,0	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Massa salteada vegetariana (soja, milho, brócolos e cenoura) <sup>1,6</sup>	991	235	3,5	0,6	29,8	1,6	18,6	0,3
<b>Quarta</b>									
Carne	Lasanha de carne <sup>1,3,6,7,12</sup>	1119	272	11,1	4,3	27,1	0,9	14,7	0,3
Pescado	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida <sup>4,12</sup>	426	101	2,2	0,4	11,9	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Paelha de seitan <sup>1,6</sup>	668	159	2,4	0,4	23,5	0,9	9,5	0,1
<b>Quinta</b>									
Carne	Lombo de porco assado com esparguete <sup>1,6,12</sup>	847	201	5,6	1,5	19,7	1,2	17,0	0,2
Pescado	Salmão grelhado com batata areada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	755	180	10,1	1,9	13,5	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
<b>Sexta</b>									
Carne	Francesinha <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	732	253	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Feijoada de marisco <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	745	177	4,7	1,3	19,5	1,0	12,2	0,8
Vegetariana	Macarrão com feijão catarino, lentilhas e cenoura <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1217	289	2,8	0,5	51,1	2,0	13,7	0,1

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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





Faculdade de Engenharia  
GRILL  
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Bifinhos de porco enrolado com salsicha <sup>1,6,7,9,10</sup>	627	150	8,5	2,4	1,9	0,4	16,5	0,8
Pescado	Bacalhau fresco à bracarense <sup>4</sup>	365	204	4,5	0,7	11,9	0,8	6,3	0,1
Vegetariana	Seitan assado com batata a murro <sup>1,6</sup>	518	123	3,6	0,6	14,5	1,2	7,2	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Frango de churrasco com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	697	165	2,3	0,5	18,9	0,2	15,7	0,3
Pescado	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	713	172	9,9	2,0	13,8	0,2	6,6	1,1
Vegetariana	Strogonoff de seitan <sup>1,6,12</sup>	401	96	3,5	0,6	3,7	0,9	11,0	0,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de peru à alentejana <sup>5,6,12,14</sup>	482	233	6,5	0,8	9,5	0,2	11,1	0,2
Pescado	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate <sup>1,4</sup>	877	448	9,2	1,5	35,0	0,3	10,2	0,2
Vegetariana	Rolo de soja com massa tagliatelle <sup>1,6</sup>	1425	337	5,0	1,0	47,2	2,1	25,0	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Carne de vaca estufada com cogumelos e puré de batata <sup>7,12</sup>	351	83	2,6	0,8	6,7	0,6	7,4	0,2
Pescado	Pescada assada com cama de legumes <sup>4</sup>	415	99	3,4	0,5	9,3	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Arroz de grão com cenoura e feijão-verde	1041	247	3,0	0,4	46,6	1,6	6,3	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Francesinha especial <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	732	253	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Potas recheadas com puré de batata <sup>6,7,9,12,14</sup>	407	97	4,1	1,6	6,7	0,7	7,9	0,5
Vegetariana	Caldeirada de seitan (batata, repolho, seitan e cenoura) <sup>1,6</sup>	340	80	1,0	0,2	12,5	1,8	4,6	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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