



Faculdade de Engenharia
GRILL
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Carne	Carne de vaca no tacho com batatinha ¹²	458	109	3,2	0,8	11,1	0,8	8,0	0,2
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4}	833	198	6,3	1,0	22,8	0,3	12,1	0,3
Vegetariana	Folhados de legumes com arroz ^{1,3,6}	690	177	11,3	4,1	31,9	1,2	4,9	0,5
Terça									
Carne	Costeletas de porco com molho de salsichas e arroz de cenoura ^{1,6,7,9,10}	1080	259	15,5	3,9	18,0	0,6	11,6	0,5
Pescado	Lulas grelhadas com batata cozida ¹⁴	344	81	0,4	0,1	10,5	0,7	8,4	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com legumes ^{1,6}	979	232	4,5	0,8	30,1	1,7	16,9	0,2
Quarta									
Carne	Panados de peru à napolitana ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	822	197	11,5	2,6	5,0	0,4	18,0	0,5
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4}	1007	240	6,6	1,1	32,3	0,3	12,2	1,6
Vegetariana	Tarte de lentilhas estufadas com legumes à primaveril (cenoura e ervilhas) ^{1,3,6,8,10,11}	542	141	10,7	4,1	17,7	1,6	9,0	0,5
Quinta									
Carne	Frango com molho de cerveja e puré de batata ^{1,7,12}	260	62	1,6	0,3	4,0	0,4	4,3	0,1
Pescado	Dourada grelhada com feijão-frade e molho verde ^{4,12}	630	150	5,0	1,0	15,0	0,7	10,3	0,2
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete e cenoura ^{1,6,12}	693	164	3,1	0,7	22,1	1,9	10,8	0,5
Sexta									
Carne	Francesinha especial com batata frita ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Perca gratinada com broa e puré de cenoura ^{1,4}	462	110	3,3	0,5	8,0	0,7	11,3	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com soja com arroz de passas ^{6,8,12}	729	173	3,3	0,5	26,9	2,5	7,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 15 a 19 de abril 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	Hambúrguer de vaca com ovo e batata frita ^{1,3,6,12}	854	206	14,3	2,8	8,7	0,4	9,8	0,2
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	Folhados de abóbora com amendoim ^{1,3,6}	706	197	26,3	9,4	20,4	1,4	8,1	1,0
Quarta									
Carne	Frango assado com batata assada ¹²	483	115	3,3	0,6	10,9	0,8	9,2	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 tofu ⁶	759	181	4,0	0,8	22,5	0,5	9,9	0,1
Quinta									
Carne	Rojões à minhota ¹²	670	160	8,2	2,2	10,1	0,7	10,6	1,1
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	Paella vegetariana (pimento, feijão-verde, cenoura e seitan) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	957	228	6,7	0,8	32,0	0,6	8,8	0,5
Sexta									
Carne	Francesinha com batata frita ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
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 ⁶	682	162	4,4	0,9	22,5	0,8	6,5	0,1

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Carne	Bife de frango com molho de cogumelos ⁷	747	177	4,3	1,1	19,0	0,1	15,1	0,3
Pescado	Solha à delícia com batata a murro ⁴	481	114	3,3	0,5	14,2	5,0	6,1	0,2
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com massa esparguete ^{1,6}	1000	236	2,3	0,9	36,4	2,6	16,9	0,6
Terça									
Carne	Hambúrguer especial com ovo ^{1,3,6,12}	797	191	12,5	2,6	8,9	0,4	10,1	0,2
Pescado	Maruca estufada com ervilhas e puré de batata ^{4,7,12}	301	71	1,4	0,3	7,1	0,2	7,1	0,2
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes ^{1,3,6,7}	947	230	5,4	2,2	29,2	1,0	15,0	0,4
Quarta									
Carne	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	1119	272	11,1	4,3	27,1	0,7	14,7	0,3
Pescado	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida ^{4,12}	426	101	2,2	0,4	11,9	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Arroz camponês ^{1,6}	771	183	4,8	0,9	26,7	0,6	7,1	0,3
Quinta									
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
Sexta									
Carne	Francesinha especial ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Feijoada de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	745	177	4,7	1,3	19,5	1,0	12,2	0,8
Vegetariana	Macarrão com feijão vermelho, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,10,11}	1277	304	4,0	0,7	52,0	2,3	16,0	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 29 de abril a 3 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Carne	Bife de peru com arroz de açafrão	793	187	2,1	0,4	24,7	0,1	16,9	0,3
Pescado	Dourada grelhada com batatinha salteada ⁴	525	125	4,5	0,9	12,7	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Alho-francês grelhado com massa ¹	1043	247	6,3	1,3	39,4	2,1	7,7	0,2
Terça									
Carne	Carne de porco à alentejana ^{5,6,12,14}	765	184	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Arroz de tamboril com camarão ^{2,4,12,14}	683	162	3,4	0,5	19,3	0,3	13,3	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz ^{1,6,12}	732	174	3,7	0,6	24,4	0,7	9,4	0,5
Quarta									
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
Quinta									
Carne	Pá de porco assada com laranja e batatinha ¹²	599	143	7,1	2,0	10,2	1,1	8,5	0,2
Pescado	Espetada de potas com legumes ^{6,12,14}	399	95	3,4	0,9	8,5	0,7	7,1	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz ^{1,6}	367	88	3,9	0,7	3,0	1,9	9,1	0,3
Sexta									
Carne	Francesinha especial ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Massada de tamboril ^{1,3,4}	648	153	2,2	0,3	17,4	0,6	15,2	0,2
Vegetariana	Croquetes de soja com massa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1385	327	4,8	1,0	47,4	2,0	22,8	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 6 a 10 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Carne	Peito de frango ao xadrez (amendoim, pimentos) e arroz	854	203	6,6	1,1	19,2	0,5	15,9	0,3
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4}	1007	240	6,6	1,1	32,3	0,3	12,2	1,6
Vegetariana	Paella de tofu ⁶	682	162	4,4	0,9	22,5	0,8	6,5	0,1
Terça									
Carne	Lombo de porco assado no forno com esparguete salteado ^{1,3,12}	874	208	7,1	1,6	18,8	0,9	15,9	0,2
Pescado	Bacalhau à Brás ^{3,4}	1021	245	15,3	2,4	13,9	0,4	11,9	1,8
Vegetariana	Tomate recheado com soja ⁶	578	137	2,7	0,3	13,0	2,4	14,2	0,1
Quarta									
Carne	Carne de vaca assada com batatinhas ¹²	499	119	4,0	1,0	10,5	0,8	9,0	0,2
Pescado	Abrótea à João-do-Grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7}	789	193	5,8	2,5	26,6	1,4	7,7	0,3
Quinta									
Carne	Carne de porco à alentejana ^{5,6,12,14}	765	184	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Lasanha de atum e legumes ^{1,3,4,6,7}	1013	247	9,1	3,0	27,3	1,0	13,2	0,8
Vegetariana	Seitan panado com massa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1078	255	5,3	1,2	35,4	2,4	15,9	0,6
Sexta									
Carne	Francesinha ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	811	194	9,3	2,7	15,7	1,3	10,6	0,7
Pescado	Peixe-espada frito com arroz de tomate ^{1,4}	936	223	7,8	1,2	27,4	0,3	10,3	0,3
Vegetariana	Massa colorida com legumes ^{1,6}	776	183	3,8	0,8	31,0	2,2	6,1	0,4

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 rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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