



Residências de Estudantes Semana de 6 a 10 de março de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão branco com compota de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	280	66	0,8	0,4	12,1	4,3	2,5	0,2
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	943	224	4,4	0,6	37,5	1,8	7,2	0,6
Salada	Salada de alface, milho e cebola	217	51	1,6	0,0	4,5	1,0	4,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja e pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	372	88	2,2	1,4	13,2	3,6	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com fiambre e pão branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	425	101	3,2	1,7	14,3	2,2	3,5	0,4
Lanche	logurte sólido de aromas e pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	629	149	4,0	0,8	22,3	7,7	4,9	0,3
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Almondegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Salada	Couve-lombarda, cenoura e ervilhas	174	42	0,3	0,0	4,7	2,4	2,9	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte liquido com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	556	132	3,0	1,6	22,0	11,0	3,5	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com doce de pêsego e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	409	97	3,1	1,6	14,2	3,3	2,9	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão de biju com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	316	75	2,3	1,4	9,6	2,1	3,8	0,2
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	663	157	3,8	0,6	19,8	0,6	10,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pimento	92	22	0,3	0,0	2,3	2,2	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	353	84	2,3	1,4	11,0	4,5	4,5	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	262	62	1,1	0,5	10,0	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Empadão de batata de carne de vaca picada ^{3,7,12}	471	113	5,8	2,0	7,6	0,2	7,2	0,1
Salada	Curgete, cenoura e tomate	405	98	8,7	1,3	3,2	2,9	1,0	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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



Residências de Estudantes Semana de 13 a 17 de março de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota de pêssigo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,1	0,5	9,8	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Tranches de pescada estufados com puré de batata ^{4,7,12}	334	79	2,2	0,4	7,0	0,6	7,6	0,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	228	54	1,0	0,1	5,7	2,2	4,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão biju com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	513	121	3,1	1,9	17,3	8,9	5,9	0,4
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo e pão mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	477	113	4,3	2,5	14,2	2,1	4,3	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	2,3	3,5	0,2
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja e pão de mistura com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	328	77	0,3	0,1	16,5	6,8	1,8	0,2
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão branco com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	477	113	4,3	2,5	14,2	2,1	4,3	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	262	62	1,1	0,5	10,0	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	619	336	12,5	2,8	14,4	0,3	5,8	0,9
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia	logurte líquido e pão branco com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	556	131	1,3	0,7	25,0	13,1	4,0	0,3
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão com fiambre e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	429	102	3,2	1,7	14,5	2,2	3,5	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Pá de porco estufada com molho de cogumelos e massa esparguete ⁷	919	220	11,4	3,4	16,9	0,2	11,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e curgete	78	18	0,2	0,0	2,0	0,8	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	433	103	3,2	0,8	14,0	4,4	4,2	0,2
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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, 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



Residências de Estudantes Semana de 20 a 24 de março de 2023 Jantar

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	262	62	1,1	0,5	10,0	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1018	242	6,3	0,8	35,1	0,4	10,4	0,9
Salada	Couve lombarda, cebola e couve roxa	116	28	0,3	0,1	3,5	3,3	1,5	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido com queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	116	3,8	0,6	16,7	13,7	3,4	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com queijo e pão de mistura com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	433	103	2,1	1,2	16,3	3,6	4,3	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão carcaça com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	280	66	0,8	0,4	12,1	4,3	2,5	0,2
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	830	258	7,9	2,1	22,1	0,4	11,6	0,7
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	270	64	1,1	0,1	6,6	1,8	4,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo laranja e pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com queijo fresco e pão com doce de pêsego ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	412	98	2,2	1,3	15,3	4,2	3,9	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão branco com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	282	67	0,8	0,4	12,2	4,5	2,4	0,2
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de couve lombarda e feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	882	211	7,2	0,9	26,5	1,0	9,1	0,6
Salada	Cebola, ervilhas couve-branca	162	39	0,4	0,1	4,5	2,4	2,5	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	4,4	4,2	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão carcaça com marmelada e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	446	106	3,0	1,6	16,2	4,0	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufados com massa esparguete ^{1,3,6,12}	962	229	7,9	2,3	20,8	0,3	18,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	168	39	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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, 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



Residências de Estudantes Semana de 27 a 31 de março de 2023 Jantar

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com compota e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	742	396	8,1	1,3	27,0	0,2	11,2	0,3
Salada	Couve branca, cebola e alface	103	25	0,3	0,1	3,0	2,8	1,4	0,4
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	474	112	3,3	2,0	14,6	3,5	5,7	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com fiambre e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	429	102	3,2	1,7	14,5	2,2	3,5	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	299	71	2,3	1,4	9,0	2,3	3,4	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e macarronete ^{1,3,7}	830	198	7,7	2,1	17,7	0,2	13,6	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	519	123	1,7	0,9	21,4	9,2	4,7	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão com manteiga e pão mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,1	0,5	9,8	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de favas ^{7,12}	191	45	1,6	0,3	5,4	0,9	1,5	0,2
Prato	Salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno com pão ralado ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	860	206	12,9	2,4	14,4	0,1	7,9	0,3
Salada	Alface, pimento e curgete	92	22	0,4	0,1	2,1	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	513	121	3,1	1,9	17,3	8,9	5,9	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão com queijo e pão de mistura com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	429	102	2,2	1,2	16,0	3,9	4,3	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	332	79	3,3	1,8	9,7	2,2	2,4	0,2
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6}	855	203	3,6	0,7	28,6	1,5	13,4	1,1
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	168	39	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia	logurte líquido com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	422	100	1,7	0,9	16,9	8,9	3,6	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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. 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



Residências de Estudantes Semana de 17 a 21 de abril de 2023 Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com compota e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	280	66	0,8	0,4	12,1	4,3	2,5	0,2
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}	962	229	7,9	2,3	20,8	0,3	18,4	0,2
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	373	88	1,8	0,9	13,1	4,3	4,7	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	110	4,2	2,4	13,8	2,3	4,0	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	305	72	2,2	0,4	10,6	2,2	2,5	0,2
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	951	226	5,8	0,8	32,5	0,5	9,9	0,8
Salada	Couve branca, alface e pimento	108	26	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia	logurte aroma morango e pão biju com compota de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	568	134	1,4	0,8	24,6	11,9	4,8	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com fiambre e pão branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,2	1,6	15,9	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	282	67	0,8	0,4	12,2	4,5	2,4	0,2
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	86	20	0,5	0,0	2,3	1,3	1,4	51,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	513	121	3,1	1,9	17,3	8,9	5,9	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com marmelada e pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	446	106	3,0	1,6	16,2	4,0	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	262	62	1,1	0,5	10,0	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum gratinado com ovo no forno ^{3,4,7,12}	481	150	7,5	1,3	6,7	0,5	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Sumo D.I laranja e queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	367	87	3,5	0,4	12,9	9,0	1,1	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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, ⁹Aipo, 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



Residências de Estudantes Semana de 24 a 28 de abril de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão branco com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	280	66	0,8	0,4	12,1	4,3	2,5	0,2
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Couve branca, alho francês e pepino	106	25	0,3	0,1	2,9	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja e pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	372	88	2,2	1,4	13,2	3,6	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com doce de pêssego e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	409	97	3,1	1,6	14,2	3,3	2,9	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	2,3	3,5	0,2
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala com massa esparguete ^{1,3,4,6}	1070	255	11,1	1,4	27,1	1,5	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, pimentos e cebola	95	23	0,4	0,1	2,4	2,1	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	352	83	1,5	0,8	13,3	6,7	3,9	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	449	107	3,0	1,6	16,5	4,2	3,1	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	262	62	1,1	0,5	10,0	2,1	2,9	0,3
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves à Moda Antiga (peru, frango com chouriço e queijo gratinado no forno) ^{6,7,12}	895	213	9,0	3,3	17,6	0,3	15,2	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	541	128	4,5	2,5	17,7	9,3	4,1	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	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, 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