



Residências de Estudantes
Semana de 18 a 22 de setembro 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 / Pão de mistura com manteiga / Pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	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	Feijão verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo / Pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	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	Alface, curgete e pimento	92	22	0,4	0,1	2,1	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	512	121	3,9	2,2	17,0	7,9	4,0	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com fiambre / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Bolonhosa de carne de vaca com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve branca, pepino e milho	199	47	1,5	0,1	4,3	1,7	3,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja / Pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com queijo fresco / Pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	292	69	2,0	1,3	9,6	3,8	3,0	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de açafraão ⁴	753	179	4,3	0,6	22,5	0,2	12,0	0,3
Salada	Cenoura, tomate e cebola	97	23	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	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	Leite meio gordo (1/5) queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	446	106	4,7	1,2	12,3	9,6	3,5	0,1
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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 imprevisíveis.

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



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 25 a 29 de setembro 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 / Pão branco com creme de chocolate / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	406	96	2,2	0,4	15,3	2,2	3,6	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com doce de pêsego / Pão branco com manteiga ^{1,7}	207	50	2,9	1,6	4,8	3,8	1,2	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Pá de porco fatiada com puré de batata ^{7,12}	534	128	7,2	2,3	5,6	0,5	9,8	0,2
Salada	Cenoura, ervilha 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	Leite meio gordo (1/5) / Bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	4,9	3,7	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com queijo / Pão de mistura com marmelada ^{1,3,7,12}	180	43	1,8	1,2	4,2	3,4	2,3	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco 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	Alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com massa macarronete de grão-de-bico ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1131	268	4,9	0,7	41,7	1,8	11,6	0,7
Salada	Alho-francês, alface e milho	174	41	1,0	0,1	3,8	0,1	3,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas / Pão biju com manteiga ⁷	396	95	5,9	3,4	7,1	7,1	2,6	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com manteiga / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	5,0	2,7	15,5	1,8	3,5	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / 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	Feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{6,7,12}	859	204	7,8	2,8	18,3	0,3	15,0	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja / Pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



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 2 a 6 de outubro 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 / Pão de mistura com manteiga / Pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	264	63	1,3	0,0	6,4	2,0	4,7	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo / Pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Filetes 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	Couve roxa, tomate e cebola	104	24	0,2	0,0	3,5	3,1	1,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	642	153	5,3	3,0	21,4	9,6	4,0	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com fiambre / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1076	256	8,5	1,3	34,7	2,2	9,3	1,2
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	136	32	0,2	0,1	4,2	2,1	2,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja / Pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0
Quinta									
Pequeno almoço									
Lanche									
Sopa									
Prato	Feriado								
Salada									
Sobremesa									
Ceia									
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 9 a 13 de outubro 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 / Pão de mistura com manteiga / Pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco 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	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana ^{3,4,7,12}	430	103	5,3	0,8	7,7	0,8	5,5	0,5
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	logurte líquido de aromas / 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 / Pão biju com queijo / Pão de mistura com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	312	74	1,9	1,2	10,5	3,3	3,4	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão carcaça com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e curgete	78	19	0,2	0,1	1,9	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja / Pão branco com manteiga ⁷	206	50	3,4	1,9	4,5	3,4	0,3	0,1
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com queijo fresco / Pão branco com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	281	67	2,2	1,3	8,3	2,1	3,4	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com compota de morango ^{1,7}	143	34	0,7	0,4	5,5	4,4	1,4	0,0
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Abrótea estufada com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	665	158	2,9	0,4	18,5	0,2	13,6	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
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) / 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 / Pão carcaça com marmelada / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	320	76	2,9	1,6	10,3	3,7	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz	791	187	4,3	0,7	23,1	0,2	13,8	0,3
Salada	Repolho, cebola e ervilhas	162	39	0,4	0,1	4,5	2,4	2,5	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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, 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 imprevisíveis.

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 16 a 20 de outubro 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 / Pão branco com creme de chocolate / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	406	96	2,2	0,4	15,3	2,2	3,6	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1141	271	8,7	2,7	34,3	1,4	13,1	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com doce de pêssigo / Pão branco com manteiga ^{1,7}	207	50	2,9	1,6	4,8	3,8	1,2	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico com batata aos cubos cozida ⁴	457	108	0,5	0,1	15,7	1,0	9,0	1,3
Salada	Alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) / Bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	4,9	3,7	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com queijo / Pão de mistura com marmelada ^{1,3,7,12}	180	43	1,8	1,2	4,2	3,4	2,3	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco 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	Nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,3}	1010	241	11,1	3,4	18,1	0,1	16,2	0,3
Salada	Couve branca, tomate e couve roxa	107	25	0,2	0,0	3,8	3,7	0,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas / Pão biju com manteiga ⁷	311	74	3,6	2,1	7,5	7,4	2,4	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com manteiga / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	5,0	2,7	15,5	1,8	3,5	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / 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	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,4}	663	410	8,7	1,3	23,6	0,4	10,9	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
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 / Pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0
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 23 a 27 de outubro 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 / Pão de mistura com manteiga / Pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Macarronete de atum gratinado com queijo no forno ^{1,3,4,7}	1184	283	13,8	4,1	22,2	0,3	16,7	1,1
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado / 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
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo / Pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	362	86	2,3	0,5	6,9	0,6	9,1	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	512	121	3,9	2,2	17,0	7,9	4,0	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão-de-leite com fiambre / Pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Favas ^{7,12}	191	45	1,6	0,3	5,4	0,9	1,5	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	Curgete, alface e beterraba	78	19	0,2	0,1	1,9	0,8	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	Sumo D.I laranja / Pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada / Pão de mistura com queijo fresco / Pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	292	69	2,0	1,3	9,6	3,8	3,0	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada / Pão branco com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelinhos ^{1,3}	791	189	7,8	1,9	17,8	1,5	10,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) / queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	446	106	4,7	1,2	12,3	9,6	3,5	0,1
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, 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