



Residência de Estudantes
Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Encerrada	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
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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	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	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	909	215	2,7	0,4	38,6	0,5	8,1	0,4
Salada	Couve branca, milho e pimento	219	52	1,5	0,1	4,9	0,5	3,9	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	293	69	0,5	0,2	13,4	3,9	2,4	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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	904	215	8,0	3,3	24,0	2,1	11,1	0,8
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	91	0,3	0,2	17,8	11,8	3,6	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes
Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

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 branco manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	517	123	5,2	0,9	15,5	2,4	2,0	0,6
Prato	Atum estufado com esparguete ^{1,3,4}	1065	253	9,3	1,4	28,9	1,3	12,9	1,0
Salada	Beterraba, cenoura e curgete	91	22	0,1	0,0	3,0	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	552	131	4,5	2,5	17,9	7,3	4,2	0,4

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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	4,2	4,8	0,3
Sopa	Favas ^{7,12}	469	112	4,1	0,7	13,4	1,8	3,3	0,4
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,2,4,5,6,7,14}	871	209	14,6	2,7	10,3	0,1	9,0	0,2
Salada	Couve branca, curgete e tomate	108	26	0,3	0,1	3,5	1,4	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes
Semana de 5 a 9 de maio de 2025

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 com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Ovos mexidos com fiambre de porco aos cubos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,7,10}	747	178	6,4	1,6	18,8	2,0	9,9	0,6
Salada	Cenoura, milho e pepino	272	64	2,1	0,0	5,8	1,5	5,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	0,9	12,8	0,6	3,9	0,3

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	706	167	4,0	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,3	0,0	2,7	2,3	1,1	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	logurte líquido com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	515	122	2,6	0,2	19,7	7,3	4,3	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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com batata assada ^{1,6,12}	581	138	5,9	1,9	13,8	1,1	6,9	0,3
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo de laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1042	247	6,0	0,8	36,5	0,4	11,2	0,9
Salada	Alface, curgete e cebola	78	18	0,2	0,0	2,0	0,6	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	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
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes
Semana de 12 a 16 de maio de 2025

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	531	126	5,2	0,9	16,2	2,0	2,2	0,6
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	972	230	3,0	0,4	41,8	0,4	8,3	0,4
Salada	Couve branca, couve roxa e milho	91	22	0,5	0,0	2,2	0,0	1,6	52,9
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	430	103	4,2	0,7	12,8	1,6	2,0	0,4
Prato	Ranchinho de carnes (vaca, frango, porco, grão-de-bico, massa macarronete e batata) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	817	194	6,9	2,0	18,8	1,6	13,3	0,2
Salada	Alface, pepino e ervilhas	183	44	0,4	0,1	4,3	1,1	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo de laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
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 com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	437	104	4,2	0,7	12,9	2,1	2,4	0,5
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	847	201	6,6	1,2	21,2	0,8	12,8	0,9
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	687	163	4,3	0,7	22,7	1,5	6,7	0,4
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	877	208	4,8	0,9	24,0	1,8	16,6	0,4
Salada	Alface, cebola e pepino	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
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
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes
Semana de 19 a 23 de maio de 2025

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	4,2	4,8	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	939	223	7,8	2,2	22,4	0,4	16,2	0,2
Salada	Beterraba, ervilhas e cenoura	192	46	0,2	0,0	5,5	2,6	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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	464	111	4,2	0,7	13,6	1,8	2,7	0,4
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	967	232	15,4	2,5	11,0	0,4	11,5	1,8
Salada	Alface, cebola e pepino	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1

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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
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	Cenoura, couve roxa e feijão-verde	121	29	0,1	0,0	4,0	1,4	1,5	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte sólido de aroma com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	671	160	6,2	3,5	20,2	7,7	4,8	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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Salada russa (atum, batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido ^{3,4}	470	111	3,2	0,3	13,3	0,8	6,7	0,5
Salada	Couve branca, pepino e ervilhas	146	35	0,5	0,1	3,6	1,1	2,4	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo de laranja (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	297	70	1,2	0,1	13,4	4,4	1,3	0,2

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
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes
Semana de 26 a 30 de maio de 2025

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de pêssego ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	517	123	5,2	0,9	15,5	2,4	2,0	0,6
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	1011	241	7,0	2,0	29,9	0,7	13,2	1,6
Salada	Cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3

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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Panados de porco com batata assada no forno ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	663	158	7,1	1,4	13,9	0,8	9,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pimento	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	552	131	4,5	2,5	17,9	7,3	4,2	0,4

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Filetes de abrótea dourados com massa macarronete ^{1,3,4,6,10}	957	228	8,9	1,4	22,9	1,5	13,4	0,3
Salada	Beterraba, feijão-verde e couve branca	107	26	0,2	0,1	3,5	1,7	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo de laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz branco e batata frita de pacote (páa-páa) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	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 (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes Semana de 2 a 6 de junho de 2025

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 com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Nabiças ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	266	63	1,3	0,0	6,4	2,0	4,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	509	120	1,7	0,9	19,8	7,6	5,6	0,6

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	687	163	4,3	0,7	22,7	1,5	6,7	0,4
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1042	247	6,0	0,8	36,5	0,4	11,2	0,9
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	0,9	12,8	0,6	3,9	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 com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Lasanha de carne (carne de vaca picada, massa, tomate, molho bechamel, queijo) ^{1,3,6,7,10}	1139	271	10,9	4,4	28,7	1,1	14,7	0,3
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	487	115	2,8	1,9	16,4	6,9	5,6	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 com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	4,2	4,8	0,3
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Pescada estufada e batata aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	633	152	8,5	1,3	10,2	0,2	8,4	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e cebola	98	23	0,0	0,0	3,8	3,5	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 achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	434	102	1,4	0,7	17,5	9,1	4,7	0,5

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
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes Semana de 9 a 13 de junho de 2025

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos e fiambre de porco aos cubos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,7}	730	174	6,3	1,5	19,7	0,9	8,4	0,5
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	91	21	0,1	0,0	3,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Favas ^{7,12}	469	112	4,1	0,7	13,4	1,8	3,3	0,4
Prato	Massa macarronete de atum com queijo gratinado no forno ^{1,4,6,7,10}	1183	282	13,8	4,1	22,5	1,8	16,5	1,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	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) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Arroz de aves à moda antiga (arroz, frango, peru, chouriço e queijo) gratinado no forno ^{1,6,7}	856	204	7,7	2,7	18,4	0,3	15,0	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes Semana de 16 a 20 de junho de 2025

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 com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de pêssago ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	516	122	1,4	0,7	22,2	6,9	4,6	0,3
Sopa	Nabiças ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	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, couve branca e pepino	114	27	0,3	0,1	3,3	0,3	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	967	232	15,4	2,5	11,0	0,4	11,5	1,8
Salada	Alface, pimento e milho	221	53	1,7	0,0	4,3	0,9	4,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	552	131	4,5	2,5	17,9	7,3	4,2	0,4

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	4,0	4,6	0,3
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1009	240	11,1	3,4	18,4	1,4	16,1	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo de laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

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
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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



Residência de Estudantes Semana de 23 a 27 de junho de 2025

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 com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	9,0	3,9	0,2
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	464	111	4,2	0,7	13,6	1,8	2,7	0,4
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) com arroz de cenoura ^{1,6,12}	870	207	7,1	2,0	20,9	0,7	14,9	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	192	46	0,2	0,0	5,5	2,6	3,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1

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 com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	430	103	4,2	0,7	12,8	1,6	2,0	0,4
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,2,4,5,6,7,14}	871	209	14,6	2,7	10,3	0,1	9,0	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	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 achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	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 com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	463	109	1,8	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Sopa	Agrião ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1184	282	9,4	1,4	38,1	2,0	10,2	1,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e feijão-verde	120	28	0,1	0,0	4,1	1,8	1,4	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	91	0,3	0,2	17,8	11,8	3,6	0,2

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 com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	4,0	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	4,0	6,1	0,4
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa macarronete de feijão vermelho ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1058	251	2,6	0,4	43,5	1,8	12,3	0,5
Salada	Alface, milho e tomate	222	53	1,6	0,0	4,7	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	365	86	2,1	0,1	14,9	3,8	1,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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: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