



Residências de Estudantes
Semana de 2 a 6 de janeiro 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 de mistura com manteiga e pão mistura com doce pessego ^{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 mistura 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 couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco ^{1,6,12}	939	223	7,8	2,2	22,4	0,4	16,2	0,2
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde	219	52	1,3	0,0	5,3	2,3	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	4,9	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 de biju com queijo e pão de 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 de biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	238	56	0,9	0,4	9,8	4,0	2,2	0,2
Sopa	Sopa de cebola ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Macarronete de atum e cogumelos estufados gratinado no forno com queijo ^{1,3,4,7}	1036	247	12,0	3,5	19,3	0,3	14,7	1,1
Salada	Alface, beterraba e cebola	80	19	0,2	0,0	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	598	142	3,4	0,7	22,8	9,6	4,0	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 mistura com manteiga e pão branco com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	447	106	3,1	1,6	15,8	3,7	3,4	0,4
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 lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Pá de porco estufada e arroz macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	887	211	9,4	2,8	18,6	0,1	12,7	0,3
Salada	Salada de tomate, cebola e beterraba	95	22	0,2	0,0	3,5	2,1	0,9	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo de laranja e pão com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	427	101	0,4	0,1	20,4	10,7	2,5	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 fiambre e pão mistura com doce de pêssego ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	385	91	1,1	0,5	16,6	4,1	3,5	0,4
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 penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	730	393	8,1	1,3	26,7	0,3	11,0	0,3
Salada	Repolho, cebola e pimento	107	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite achocolatado e pão 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		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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Residências de Estudantes
Semana de 9 a 13 de janeiro 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 de mistura com manteiga e pão 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 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 feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Douradinhos com arroz de pimentos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	879	209	4,2	0,6	34,7	1,8	6,9	0,4
Salada	Milho, couve-roxa e cebola	202	48	1,3	0,0	4,4	0,8	4,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja e pão 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Leite/ Chá /Cevada e pão 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 alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico e macarronete) ^{1,3,6,7,9,10,12}	1082	257	9,6	2,8	26,6	1,3	14,1	0,8
Salada	Couve lombarda, cenoura e ervilhas	284	68	0,5	0,1	7,0	1,4	5,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte liquido com bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	558	132	2,6	1,5	22,9	12,1	3,7	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 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 repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Salada de migas de bacalhau do pacífico e grão (bacalhau, batata, ovo, grão) ⁴	576	137	2,6	0,4	18,4	1,3	8,6	0,5
Salada	Alface, tomate e beterraba	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{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 doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	351	83	1,6	0,8	13,1	6,8	3,9	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 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 cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com batata assada	471	112	3,0	0,5	12,3	0,8	8,4	0,2
Salada	Curgete, cenoura e pimento	520	126	11,8	1,7	2,9	2,4	1,2	0,5
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		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, 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 16 a 20 de janeiro 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 mistura com doce pessego ^{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 mistura 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 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	Cenoura, milho e feijão-verde	219	52	1,3	0,0	5,3	2,3	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão biju com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	105	3,4	2,1	12,7	4,2	5,9	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 de biju com queijo e pão de 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 de biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	238	56	0,9	0,4	9,8	4,0	2,2	0,2
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz branco ⁴	758	180	4,4	0,6	22,7	0,2	12,1	0,3
Salada	Couve-roxa, tomate e couve-branca	114	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,4	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo de laranja e pão de com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	504	120	4,1	2,1	16,9	7,4	2,5	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 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 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	Pá de porco no forno fatiada com massa macarronete e molho de cogumelos ^{1,3,7}	962	230	12,3	3,7	15,3	0,1	13,7	0,4
Salada	Couve-lombarda, ervilhas e cenoura	162	39	0,3	0,1	4,8	3,0	2,3	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido e pão com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	438	103	0,4	0,2	20,2	11,0	4,0	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 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 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	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	Feijão-verde, cenoura e couve salteada	228	54	1,0	0,1	5,7	2,2	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite achocolatado e queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	523	124	4,4	1,0	17,5	14,8	3,5	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

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 23 a 27 de janeiro 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 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 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}	481	115	6,9	1,1	7,5	0,8	5,2	0,6
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 queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	628	149	5,3	1,3	21,5	16,4	3,3	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo e pão mistura com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	432	102	2,1	1,2	16,2	4,1	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	Crema de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Almondegas de aves no forno com massa esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	193	46	0,3	0,1	4,8	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo D.I 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 fiambre e pão com doce de pêsego ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	381	90	1,1	0,5	16,4	4,1	3,5	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão com compota ^{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 repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Pescada estufada com massa cotovelinhos e feijão-vermelho ^{1,3,4}	752	178	3,3	0,5	21,6	0,1	14,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	86	20	0,5	0,0	2,2	1,1	1,5	59,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 com cereais com pão carcaça com marmelada e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	705	167	3,5	1,8	28,6	6,3	4,8	0,6
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com 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	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Strogonoff de bife de peru com molho de cogumelos e arroz branco ^{1,7}	690	164	4,3	1,6	18,0	0,3	12,8	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e 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 rijas, 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 30 de janeiro a 3 de fevereiro 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 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 cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	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	Cenoura, curgete e cebola	526	127	12,0	1,7	3,0	2,3	1,1	0,5
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) pão com compota de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	401	95	1,5	0,8	16,0	7,3	4,1	0,2
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 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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	312	74	2,3	1,4	9,4	2,1	3,8	0,2
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Atum estufado com massa espiral e cenoura raspada ^{1,3,4}	935	222	8,1	1,2	25,5	1,7	11,2	0,9
Salada	Couve-branca, feijão-verde e pimento	209	50	0,9	0,1	5,2	2,2	3,6	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	104	1,5	0,7	17,8	8,9	4,7	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 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 nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ⁷	816	194	7,6	2,0	19,1	0,2	12,0	0,3
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	86	20	0,5	0,0	2,3	1,3	1,4	51,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 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 repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos assada no forno ^{4,5,6}	513	123	4,4	0,3	13,6	0,0	7,2	1,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Ceia	logurte líquido com bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	423	100	1,4	0,8	17,7	9,8	3,7	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

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 6 a 10 de fevereiro 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 compota de pêssago 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 abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Macarronete de atum gratinado no forno ^{1,4,7}	1188	283	12,3	3,0	27,3	1,9	15,1	1,0
Salada	Couve-lombarda, cebola e couve roxa	111	26	0,2	0,0	2,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	4,9	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 de mistura com manteiga e pão biju 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 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 alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca com molho de tomate ^{1,3,6,7}	1121	273	10,9	4,4	28,5	1,0	14,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas 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	logurte morango e com pão com compota de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	515	122	1,4	0,8	21,6	12,0	4,5	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 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	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 cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Pescada gratinada no forno com molho branco (batata aos cubos e pescada) ^{1,4,6,7}	528	126	5,9	1,5	2,7	0,2	15,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite com chocolate (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	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com arroz branco ^{1,6,12}	940	224	7,1	2,0	26,4	0,2	13,1	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	264	63	1,3	0,0	6,4	2,0	4,7	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo Laranja (1/5) e que de 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
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, 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 13 a 17 de fevereiro 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 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 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 couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Panados de frango com arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	747	407	8,4	1,4	22,8	0,1	16,0	0,4
Salada	Couve-branca, alho-francês e pepino	107	25	0,4	0,1	2,9	1,8	1,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja e pão 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Leite/ Chá /Cevada e pão 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 favas ^{7,12}	191	45	1,6	0,3	5,4	0,9	1,5	0,2
Prato	Bacalhau gratinado no forno com batatinha aos cubos e molho branco ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	675	162	7,7	1,9	15,3	0,3	7,6	1,1
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 liquido com bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	558	132	2,6	1,5	22,9	12,1	3,7	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 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 cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	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	Curgete, couve roxa e milho	202	48	1,3	0,0	4,4	0,8	4,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	351	83	1,6	0,8	13,1	6,8	3,9	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 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 feijão-verde e feijão catarino ^{7,12}	267	64	1,8	0,3	9,0	0,9	2,4	0,2
Prato	Filete de alabote estufado com massa de feijão-vermelho ^{1,3,4}	832	197	3,8	0,6	25,2	0,1	15,1	0,4
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	103	25	0,2	0,0	2,9	2,2	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão biju com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	104	1,5	0,7	17,8	8,9	4,7	0,4
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, 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



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

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		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
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 Carnaval	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		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		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
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 manteiga e pão biju 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 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 ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	264	63	1,3	0,0	6,4	2,0	4,7	0,7
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite simples meio-gordo com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	4,9	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

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 27 de fevereiro a 3 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 de mistura com doce de pêssigo ^{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 mistura com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	276	65	0,8	0,4	11,8	4,3	2,4	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	967	230	4,5	0,6	38,0	1,6	7,7	0,6
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	2,1	3,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,5	0,7	17,5	9,0	4,6	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão branco 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 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 cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador (frango, vaca, macarronete, couve-lombarda, cenoura e feijão-vermelho) ^{1,6}	853	203	6,8	2,3	20,0	1,3	15,2	0,2
Salada	Ervilha, cenoura 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) e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo e pão de 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 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 cebola ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Tranches de pescada estufados com arroz de tomate ⁴	682	162	3,8	0,5	20,9	0,4	10,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	logurte líquido e pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	606	144	3,5	0,8	23,2	9,6	4,1	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão com fiambre e pão de mistura com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	382	90	1,1	0,5	16,3	4,0	3,5	0,4
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 feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa esparguete ^{1,3,6,12}	947	225	8,0	2,3	20,8	1,1	17,7	0,2
Salada	Curgete, milho e alface	189	45	1,4	0,0	3,7	0,2	4,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo de laranja Pão branco com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	474	113	2,6	1,5	16,5	7,1	4,5	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 rijas, 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