

	Sopa	Juliana de legumes	201	48	2	0,3	2,4	0,1
	Carne	Croquetes de carne com arroz e batata frita	822	196	9	2,3	1,4	0,2
2º	Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	651	156	3	0,4	0,7	0,2
	Dieta	Filetes de pescada gratinados com arroz branco e feijão verde	376	90	2	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Rissóis de legumes com arroz de tomate	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sopa	Creme de legumes com ervilhas	276	66	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Massa à Lavrador	833	199	7	2,2	2,0	0,5
3º	Pescado	Bacalhau à Gomes de Sá	394	94	2	0,5	0,6	1,5
	Dieta	Macarronada de carnes simples	556	133	5	1,4	1,8	0,1
	Vegetariano	Seitan à Brás	337	81	7	1,0	2,9	0,5
	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Frango no forno com orégãos e batata aos gomos	781	187	4	0,6	0,4	0,3
4º	Pescado	Feijoada do mar (feijão branco)	579	138	4	0,5	1,2	0,7
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes	345	83	0	0,0	0,8	0,2
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Carne	Rojões à Portuguesa com batata corada	937	224	3	0,4	0,9	0,2
5º	Pescado	Lasanha de salmão com espinafres	504	121	2	0,7	1,2	0,2
	Dieta	Febras de porco grelhadas com massa fusili e couve de bruxelas	554	132	5	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Tomates recheados com legumes e lentilhas	658	157	2	0,7	1,9	0,2
	Sopa	Feijão branco com hortaliça	475	114	2	0,3	2,3	0,1
	Carne	Carne de vaca à Húngara	671	160	2	0,4	1,9	0,3
6º	Pescado	Petinga frita com arroz de tomate	610	146	3	0,3	0,7	0,3
	Dieta	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e hortaliça	305	73	0	0,0	1,2	0,2
	Vegetariano	Empadão de soja com legumes	267	64	5	0,9	3,4	0,3


Ementa | INED

Semana de 9 a 13 de Março de 2020

VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG Sat g	Açú c g	Sal g
-------	---------	-------	----------	---------	-------

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Declaração nutricional 100g

	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Lasanha de carne	802	192	9	4,0	1,7	0,2
2º	Pescado	Perca no forno com batata assada à Padeiro	627	150	4	0,5	0,6	0,2
	Dieta	Costeleta grelhada com arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3	0,7	1,1	0,2
	Vegetariano	Tofu de tomatada com espirais tricolor	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Carne	Escalopes de porco à café com batata frita	777	186	6	1,3	1,0	0,2
3º	Pescado	Paloco em cama de legumes e crosta de broa	343	82	1	0,2	1,0	0,1
	Dieta	Filetes de Tilápia com limão, arroz e cenoura baby	334	80	1	0,2	1,5	0,1
	Vegetariano	Legumes assados com queijo	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	Sopa	Couve coração	218	52	2	0,3	2,2	0,2
	Carne	Rancho à moda de Viseu	749	179	4	0,8	2,2	0,1
4º	Pescado	Arroz de tentáculos de pota aromatizado com coentros	648	155	2	0,4	0,2	0,4
	Dieta	Arroz de carnes simples com legumes (mandrinho)	621	148	5	1,4	2,0	0,1
	Vegetariano	Jardineira de soja com forma de arroz	571	137	1	0,1	1,4	0,1
	Sopa	Feijão encarnado com couve	396	95	1	0,2	2,2	0,1
	Carne	Perú assado no forno com laranja, arroz e batata assada	659	158	4	1,1	0,5	0,2
5º	Pescado	Rissóis de pescada com arroz de pimentos	1151	275	12	1,3	0,6	0,6
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e legumes	369	88	0	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com salsa, cogumelos, milho e queijo	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Sopa	Crema de abóbora	199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Frango assado com arroz alegre, ervilha, cenoura e milho	616	147	3	0,6	1,6	0,2
6º	Pescado	Filetes de pescada no forno com puré de batata e couve de bruxelas	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Dieta	Frango corado com arroz branco e brócolos	475	114	3	0,5	0,7	0,2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e arroz	583	139	2	0,3	1,3	0,2

	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	319	76	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Roti de peru assado com batata assada e esparregado	668	160	5	0,8	1,3	0,2
2º	Pescado	Pescadinhas fritas com açorda de coentros	793	189	2	0,2	1,3	0,2
	Dieta	Roti de peru assado ao natural com massa e feijão verde	457	109	3	0,7	0,8	0,1
	Vegetariano	Legumes assados com grão crocante e arroz branco	444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sopa	Couve	218	52	2	0,3	2,2	0,2
	Carne	Lombo de porco assado com arroz de chouriço	700	167	3	0,4	1,5	0,1
3º	Pescado	Tintureira com molho de marisco e puré de batata	387	93	1	0,2	1,1	0,2
	Dieta	Tintureira estufada ao natural com ervilhas, cenoura e puré de batata	373	89	0	0,0	1,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano	601	144	2	0,2	2,3	0,1
	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Carne	Almôndegas de tomatada com esparguete	741	177	4	0,9	5,7	0,6
4º	Pescado	Manto de pota à Setubalense com arroz de delícias do mar	566	135	3	0,3	0,7	0,4
	Dieta	Cozido simples	669	160	4	1,4	1,1	0,1
	Vegetariano	Quiche de brócolos, cogumelos e cenoura	424	101	2	0,3	1,7	0,3
	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	Carne	Arroz de pato à Antiga	799	191	6	1,6	0,6	0,4
5º	Pescado	Salmão com crosta de pão ralado, orégãos, batata à murro e legumes salteados	643	154	9	1,7	1,1	0,2
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e legumes	391	93	2	0,4	1,8	0,2
	Vegetariano	Wrap de tomate (soja, cogumelos, couve, cenoura e queijo)	410	98	2	0,5	1,4	0,2
	Sopa	Legumes	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	Carne	Frango à Foguetão com arroz de ervilhas	700	167	3	0,4	1,5	0,1
6º	Pescado	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Dieta	Frango estufado simples com macedónia e esparguete	507	121	2	0,3	1,8	0,2
	Vegetariano	Pataniscas de legumes	413	99	4	1,0	2,6	0,2

	Sopa	Couve portuguesa	224	53	2	0,3	2,3	0,2
	Carne	Hambúrguer com molho de cogumelos e batata frita	782	187	8	2,1	1,4	0,3
2º	Pescado	Solha no forno com molho de tomate, salsa, azeitonas, puré de batata e legumes	571	137	3	0,4	1,0	0,2
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e feijão verde	369	88	0	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com lombarda, cenoura, tofu e arroz branco	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Sopa	Canja	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Carne	Carne de porco à Alentejana	746	178	5	0,9	0,9	0,3
3º	Pescado	Red fish assado com cebolada de tomate e puré de batata	567	135	6	0,7	1,2	0,3
	Dieta	Costeleta grelhada com esparguete salteado	548	131	3	0,7	1,1	0,2
	Vegetariano	Tortilha de legumes com tofu	399	95	5	1,0	1,2	0,1
	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Carne	Arroz de frango com ervilha e cenoura	662	158	2	0,5	0,7	0,2
4º	Pescado	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura	766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Dieta	Bacalhau fresco (badejo) grelhado com batata cozida e legumes	343	82	0	0,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Lasanha de soja e tomate com legumes incorporados	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Massa à Lavrador	833	199	7	2,2	2,0	0,5
5º	Pescado	Filetes de Fogonero albardado com arroz alegre	331	79	1	0,1	1,2	0,8
	Dieta	Massa com carne simples	556	133	5	1,4	1,8	0,1
	Vegetariano	Omelete de cebola e salsa com arroz e batata pala pala	508	121	4	1,0	1,3	0,3
	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Carne	Cachorro Especial com batata frita	576	138	6	1,0	3,6	1,2
6º	Pescado	Bacalhau à moda de Braga com batata à rodela	675	161	4	0,6	0,7	0,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça	345	83	0	0,0	0,8	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão estufado e legumes	484	116	2	0,2	2,4	0,2