

semana 1

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Crema de cenoura com couve flor		135
	Carne	Massa gratinada no forno com frango desfiado, salsichas e ervilhas	Gluten, leite, sulfitos, soja	807
	Peixe	Pescada frita à Francesa com arroz de tomate	Peixe, ovo, gluten	744
	Vegetariano	Massa de seitan e vegetais (cenoura, feijão verde e ervilhas)	Gluten, soja	470
3ª	Sopa	Caldo verde		125
	Carne	Feijoada de carnes, forma de arroz branco	soja, sulfitos, gluten	1182
	Peixe	Peixe à Brás	ovo, peixe	964
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e arroz de cenoura		540
4ª	Sopa	Espinafres		130
	Carne	Frango na púcaro com arroz de cenoura		697
	Peixe	Solha no forno com batata corada	peixe	487
	Vegetariano	Feijoada de tofu, arroz branco	gluten, soja	634
5ª	Sopa	Crema de legumes		135
	Carne	Lombo de carne fígado no forno e esparguete salteado com ervilhas	sulfitos, soja, gluten	857
	Peixe	Carapauzinhos fritos com arroz de pimento	gluten, peixe	689
	Vegetariano	Soja guisada com cogumelos e pimentos	soja	286
6ª	Sopa	Alho Francês		122
	Carne	Perna de peru no forno com laranja e puré de batata	leite, sulfitos	790
	Peixe	Filetes de coentrada e puré de cenoura	peixe, leite, sulfitos	565
	Vegetariano	Almondegas de vegetais com esparguete	soja, gluten	655

NOTA: Os pratos são acompanhados de vegetais

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

**Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



semana 2

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de Cenoura com Massinha	Gluten	193
	Carne	Hamburguer misto com ovo estrelado, batata frita e arroz branco	Sulfitos, gluten, soja, ovo	853
	Peixe	Carapau grelhado com batata cozida	Peixe	638
	Vegetariano	Arroz de seitan com açafrão e cenoura	Gluten, soja	456
3ª	Sopa	Espinafres		130
	Carne	Frango de caril com arroz branco		730
	Peixe	Saladinha de atum com feijão frade	Peixe	867
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade (batata, cenoura, feijão frade, tomate e salsa)		621
4ª	Sopa	Feijão seco com Lombardo		246
	Carne	Lasanha de carne	Gluten, leite, soja, sulfitos	714
	Peixe	Paloco com natas	Peixe, leite, gluten	775
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (molho de tomate)	Gluten	414
5ª	Sopa	Brócolos		149
	Carne	Tortilha de carnes	ovo, sulfitos, soja	624
	Peixe	Arroz de peixe com coentros	peixe	535
	Vegetariano	Guisado de tofu com legumes (cenoura e couve) e arroz branco	soja, gluten	546
6ª	Sopa	Creme de abobora		140
	Carne	Massa de carne à lavrador	Gluten, sulfitos, soja	1085
	Peixe	Calamares com arroz de espinafres	Molusco/ gluten	709
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana	Gluten	550

NOTA: Os pratos são acompanhados de vegetais

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

**Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Instituto Politécnico de Lisboa

de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020



semana 3

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de Ervilhas		167
	Carne	Peitinhos de frango com cogumelos e arroz de ervilhas		653
	Peixe	Douradinhos no forno com salada russa	ovo, mostarda, gluten, peixe, crustáceos	625
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de ervilhas	gluten, soja	545
3ª	Sopa	Couve flor com legumes		151
	Carne	Salsichas à lombardia com arroz de cenoura	Soja, sulfitos	836
	Peixe	Filetes no forno com molho cocktail e puré de batata	peixe, sulfitos, leite	687
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	gluten, soja	584
4ª	Sopa	Feijão verde		153
	Carne	Massada de frango com couve lombarda e cenoura	gluten	706
	Peixe	Red-Fish no forno com batata corada	peixe	560
	Vegetariano	Massa com lentilhas, couve lombarda e cenoura	Gluten	518
5ª	Sopa	Creme de Brócolos		149
	Carne	Chili de carne com molho picante e arroz branco	soja, sulfitos	752
	Peixe	Peixe à brás	ovo, peixe	914
	Vegetariano	Chili e arroz branco	soja	718
6ª	Sopa	Grão com Espinafres		281
	Carne	Jardineira de carne		652
	Peixe	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	leite, ovo, gluten, peixe	885
	Vegetariano	Jardineira de soja grossa	soja	545

NOTA: Os pratos são acompanhados de vegetais

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.