

## Ementa ALMOÇO 17 a 21 Julho



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos e Cenoura				
	<b>Peixe</b>	Caril de Pescada c/ Miolo de Camarão <sup>(1)(2)(4)(7)(10)(12)</sup> , arroz e brócolos	80.1	30.4	49.1	<b>790.8</b>
	<b>Carne</b>	Jardineira de Peru	49.0	29.3	40.7	<b>622.5</b>
	<b>Dieta</b>	Escalopes de Vaca Grelhados c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e brócolos	72.6	10.0	51.8	<b>587.9</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Falafel <sup>(1)(3)(7)</sup> c/ arroz integral e brócolos	117.6	24.1	21.8	<b>774.7</b>
	<b>Bitoque</b>	Vaca <sup>(3)</sup>	52.2	41.1	41.8	<b>746.1</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura c/ Feijão Verde				
	<b>Peixe</b>	Lasanha de Atum <sup>(1)(3)(4)(7)</sup>	82.0	41.0	58.0	<b>928.7</b>
	<b>Carne</b>	Grelhada Mista (salsicha toscana, entremeada, febra de porco, morcela) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> c/ arroz e lombardo	84.5	64.7	38.4	<b>1,073.5</b>
	<b>Dieta</b>	Bife de Atum no Forno <sup>(4)</sup> c/ batata e lombardo	60.2	22.0	57.3	<b>668.3</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Courgette Recheada (soja, cenoura, alho francês) <sup>(6)</sup>	140.0	22.9	40.1	<b>926.6</b>
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)</sup>	52.2	46.6	44.0	<b>803.6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Courgette c/ Coentros				
	<b>Peixe</b>	Pataniscas de Bacalhau <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> c/ arroz de feijão e feijão verde	104.2	27.4	49.9	<b>862.4</b>
	<b>Carne</b>	Moelinhas ao Piri-Piri c/ arroz	83.6	33.0	47.8	<b>823.0</b>
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango Corada c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde	58.9	26.1	46.4	<b>656.4</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Bolonhesa de Lentilhas (cenoura, cogumelos) <sup>(1)(3)</sup>	114.4	17.8	34.3	<b>755.0</b>
	<b>Bitoque</b>	Vaca <sup>(3)</sup>	52.2	41.1	41.8	<b>746.1</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora c/ Coentros				
	<b>Peixe</b>	Tintureira de Coentrada <sup>(4)</sup> c/ batata assada e brócolos	57.8	36.5	50.9	<b>763.2</b>
	<b>Carne</b>	Rancho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	65.5	59.1	57.9	<b>1,025.6</b>
	<b>Dieta</b>	Red Fish no Forno c/ Coentros <sup>(4)</sup> , batata e brócolos	61.4	22.2	40.6	<b>607.9</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Ovos Mexidos de Tomatada <sup>(3)</sup> c/ arroz integral	35.3	26.6	11.0	<b>424.2</b>
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)</sup>	52.2	46.6	44.0	<b>803.6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão c/ Couve				
	<b>Peixe</b>	Bacalhau c/ Natas e cenoura <sup>(1)(4)(7)</sup>	77.5	39.9	50.3	<b>870.1</b>
	<b>Carne</b>	Perna de Peru Assada c/ Mel e Mostarda <sup>(10)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e lombardo	74.3	34.0	59.3	<b>839.9</b>
	<b>Dieta</b>	Carne de Vaca Estufada c/ arroz e lombardo	82.3	23.8	48.2	<b>736.3</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Salada Tropical (ervilha, milho, cenora, ovo mexido, queijo fetta, cogumelos, abacaxi) <sup>(3)(7)</sup>	12.1	42.3	32.6	<b>559.1</b>
	<b>Bitoque</b>	Vaca <sup>(3)</sup>	52.2	41.1	41.8	<b>746.1</b>

**Alergénios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------