



Ementa

ALMOÇO

10 a 14 Setembro

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês // Creme de Alho Francês (s/ batata)				
	Peixe	Meia Desfeita de Bacalhau c/ Grão, Ovo e Coentros ⁽³⁾⁽⁴⁾	56.3	23.2	54.0	650.5
	Carne	Isclas de Cebolada ⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e brócolos	80.3	30.8	50.4	800.1
	Dieta	Frango Corado ⁽¹⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁷⁾ , beringela no forno aos cubos	78.1	9.7	56.5	626.3
	Op. Veg.	Jardineira de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	76.3	16.9	34.4	594.6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
3ª Feira	Sopa	Abóbora e Brócolos // Abóbora e Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Feijoada de Chocos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	47.3	25.7	73.0	712.7
	Carne	Peito de Peru c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e couves-de-Bruxelas	76.5	21.4	72.2	787.3
	Dieta	Cardinal Cozido ⁽⁴⁾ c/ batata e brócolos	59.8	2.9	45.5	447.2
	Op. Veg.	Chili Vegetariano ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz integral ⁽⁷⁾ e brócolos	90.9	23.0	46.7	757.8
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo // Feijão c/ Lombardo (s/ batata)				
	Peixe	Pescada de Cebolada no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ puré de batata e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	41.5	26.4	43.0	575.5
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	81.7	41.9	54.0	920.2
	Dieta	Escalopes de Frango Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	57.8	4.0	54.6	485.9
	Op. Veg.	Tofu em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ e Macedónia de legumes	75.8	25.1	28.3	641.8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
5ª Feira	Sopa	Creme de Curgete e Coentros // Creme de Curgete e Coentros (s/ batata)				
	Peixe	Ensopada de Tintureira c/ Pimentos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	86.6	16.3	55.9	716.9
	Carne	Febras de Cebolada c/ arroz ⁽⁷⁾ e couve salteada	84.0	48.4	44.7	950.2
	Dieta	Solha Grelhada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata e legumes	67.2	3.4	47.6	490.1
	Op. Veg.	Salada de Seitan c/ Alface, Tomate, Cenoura, Curgete, Milho, Ervilhas, Abacaxi, Cuscus e Amêndoa laminada ⁽¹⁾⁽⁶⁾	61.1	18.8	49.0	610.0
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
6ª Feira	Sopa	Feijão Verde e Cenoura // Feijão Verde e Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e salada de pimentos	57.6	40.5	39.7	753.3
	Carne	Carne de Porco Assada c/ Ervas Aromáticas ⁽¹⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾ e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	91.6	36.1	46.8	878.5
	Dieta	Arroz de Frango c/ Cenoura e Curgete e Brócolos ⁽⁷⁾	82.0	2.8	51.5	559.4
	Op. Veg.	Almôndegas de Grão de Bico Estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ arroz integral ⁽⁷⁾ e feijão verde	92.5	23.5	25.4	682.4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	46.6	44.0	803.6

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) Tremoço; (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
-------------	-------	---------	---------	----------