



## Ementa ALMOÇO 10 a 14 Dezembro

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana // Juliana (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Feijão Frade c/ Atum, Cenoura, batata e ovo ralado (quente) <sup>(3)(4)</sup>	57.2	37.1	52.7	787.8
	<b>Carne</b>	Febras ao Piri-Piri <sup>(7)(9)(10)(12)</sup> c/ arroz <sup>(7)</sup> e legumes	80.7	23.2	43.2	712.2
	<b>Dieta</b>	Almôndegas Estufadas Simples <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde	62.2	19.5	52.2	647.9
	<b>Op. Veg.</b>	Tofu de Escabeche <sup>(6)(12)</sup> c/ arroz de açafraão e feijão verde	86.0	28.8	24.6	735.4
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)(7)</sup>	73.3	47.1	47.2	914.7
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura c/ Ervilhas // Creme de Cenoura (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Empadão de Pescada (c/ puré) c/ Curgete e Cenoura ralada <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>	79.4	20.6	50.1	720.4
	<b>Carne</b>	Moelinhas Estufadas <sup>(1)(7)(12)</sup> c/ arroz <sup>(7)</sup> e esparregado <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>	91.1	39.7	51.4	940.1
	<b>Dieta</b>	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde	60.3	4.4	58.1	526.3
	<b>Op. Veg.</b>	Bolonhesa de Lentilhas <sup>(1)(3)(12)</sup> c/ Curgete salteada	124.9	22.1	40.2	900.7
	<b>Bitoque</b>	Vaca <sup>(3)(7)</sup>	73.3	41.7	45.0	857.2
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> // Sopa de Legumes (s/ batata) <sup>(9)</sup>				
	<b>Peixe</b>	Jardineira de Lulas <sup>(1)(4)(6)(7)(12)(14)</sup>	52.2	25.8	52.2	672.0
	<b>Carne</b>	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> c/ arroz <sup>(7)</sup>	92.1	74.7	70.4	1,383.3
	<b>Dieta</b>	Peito de Peru Assado Simples <sup>(1)</sup> c/ batata assada e brócolos	58.4	11.5	65.3	610.8
	<b>Op. Veg.</b>	Favas de Coentrada c/ Cenoura e Cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz branco <sup>(7)</sup>	98.6	16.6	18.9	653.3
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)(7)</sup>	73.3	47.1	47.2	914.7
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Alho Francês <sup>(9)</sup> // Alho Francês (s/ batata) <sup>(9)</sup>				
	<b>Peixe</b>	Bacalhau à Brás c/ feijão verde	52.2	48.7	56.3	887.8
	<b>Carne</b>	Frango Estufado na Púcara (c/ bacon) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e brócolos	74.7	56.0	62.9	1,058.4
	<b>Dieta</b>	Vitela Cozida c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e curgete aos cubos	57.9	19.8	50.4	620.1
	<b>Op. Veg.</b>	Croquetes de Grão c/ Cenoura <sup>(1)</sup> e arroz integral <sup>(7)</sup>	15.7	46.3	23.7	995.8
	<b>Bitoque</b>	Vaca <sup>(3)(7)</sup>	73.3	41.7	45.0	857.2
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Brócolos // Brócolos (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Rissóis de Camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz de grelos <sup>(7)</sup> e feijão verde	137.0	45.5	18.1	1,050.6
	<b>Carne</b>	Dobrada c/ Feijão Branco <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> e arroz <sup>(7)</sup>	88.2	38.0	57.8	978.7
	<b>Dieta</b>	Frango Corado <sup>(1)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e mistura de legumes	60.0	11.1	61.1	597.1
	<b>Op. Veg.</b>	Hambúrguer de Lentilhas c/ Cenoura <sup>(1)</sup> , Leite de Côco <sup>(12)</sup> e arroz <sup>(7)</sup>	120.2	18.3	24.2	764.0
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)(7)</sup>	73.3	47.1	47.2	914.7

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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
-------------	-------	---------	---------	----------