

Ementa
ALMOÇO
25 Fevereiro a 01 Março

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾				
	Peixe	Ensopado de Tintureira ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida e pão torrado ⁽¹⁾	87.0	16.3	55.9	734.5
	Carne	Jardineira de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	49.7	41.6	55.4	814.0
	Dieta	Empadão de Aves (peru e frango) c/ Cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	57.6	14.2	35.3	509.9
	Op. Veg.	Moussaka de Lentilhas c/ Beringela, Curgete e batata doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	65.4	34.0	34.1	737.1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾				
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de grelos ⁽⁷⁾ e feijão verde	101.5	59.5	32.2	1,079.7
	Carne	Salsicha em Lombardo ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco ⁽⁷⁾	84.4	53.7	42.0	1,004.2
	Dieta	Peito de Peru Assado c/ Alecrim e Abóbora aos cubos ⁽¹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	60.2	9.0	67.8	606.0
	Op. Veg.	Hambúrguer de Aveia c/ Feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz integral ⁽⁷⁾	121.9	28.1	35.7	939.4
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾				
	Peixe	Pescada à Fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ batata assada, Puré de maçã e brócolos cozidos	78.6	26.3	45.9	754.1
	Carne	Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	82.6	35.2	49.5	854.5
	Dieta	Cardinal no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata assada e lombardo	59.8	3.1	30.7	408.3
	Op. Veg.	Croquetes de Ervilhas, Milho e Cenoura no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾	108.4	12.1	22.1	672.8
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽⁷⁾²	48.8	37.3	46.5	722.1
5ª Feira	Sopa	Nabiça				
	Peixe	Açorda de Pescada c/ ovo Escalfado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	65.5	24.8	55.8	718.8
	Carne	Ensopado de Borrego ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida e lombardo	88.2	23.5	42.8	753.6
	Dieta	Dourada no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	58.0	14.0	36.3	515.1
	Op. Veg.	Tofu à Oriental c/ Amêndoa ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Alho Francês ⁽⁹⁾ e arroz integral ⁽⁷⁾	82.8	28.8	24.6	720.9
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
6ª Feira	Sopa	Lombardo c/ Cenoura				
	Peixe	Caldeirada de Bacalhau c/ Pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	59.8	16.0	52.7	605.7
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	93.1	63.2	64.7	1,214.2
	Dieta	Vitela Cozida (c/ arroz), Cenoura e Lombardo	84.1	18.9	50.4	725.0
	Op. Veg.	Rancho da Horta (grão, macarronete, cenoura, couve, curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	128.7	22.9	31.3	884.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	46.6	44.0	803.6

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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios 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
-------------	-------	---------	---------	----------