

# Refeitório Adroana

## Ementa

### ALMOÇO

31 Dezembro a 04 Janeiro



Glic. Lip. Prot. Kcal.

|                       |          |  | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal.   |
|-----------------------|----------|--|-------|------|-------|---------|
| 2ª Feira              | Sopa     |  |       |      |       |         |
|                       | Peixe    |  |       |      |       |         |
|                       | Carne    |  |       |      |       |         |
|                       | Dieta    |  |       |      |       |         |
|                       | Op. Veg. |  |       |      |       |         |
|                       | Bitoque  |  |       |      |       |         |
| 3ª Feira              | Sopa     |  |       |      |       |         |
|                       | Peixe    |  |       |      |       |         |
|                       | Carne    |  |       |      |       |         |
|                       | Dieta    |  |       |      |       |         |
|                       | Op. Veg. |  |       |      |       |         |
|                       | Bitoque  |  |       |      |       |         |
| <b>Feliz Ano Novo</b> |          |  |       |      |       |         |
| 4ª Feira              | Sopa     | Espinafres <sup>(9)</sup> // Espinafres (s/ batata) <sup>(9)</sup>   |       |      |       |         |
|                       | Peixe    | Jardineira de Potas <sup>(1)(6)(7)(12)(14)</sup>   | 52.2  | 25.8 | 52.2  | 672.0   |
|                       | Carne    | Almôndegas à Alsaciana <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)</sup> e Feijão verde             | 77.2  | 31.0 | 56.6  | 835.1   |
|                       | Dieta    | Pescada Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e brócolos   | 57.4  | 3.0  | 43.5  | 441.8   |
|                       | Op. Veg. | Bolonhesa de Lentilhas <sup>(1)(3)(12)</sup>   | 121.9 | 19.7 | 39.5  | 859.5   |
|                       | Bitoque  | Porco <sup>(3)(7)</sup>  | 73.3  | 47.1 | 47.2  | 914.7   |
| 5ª Feira              | Sopa     | Alho Francês <sup>(9)</sup> // Alho Francês (s/batata) <sup>(9)</sup>                                      |       |      |       |         |
|                       | Peixe    | Bacalhau à Brás <sup>(3)(4)(7)(13)</sup>   | 49.1  | 48.5 | 54.8  | 862.3   |
|                       | Carne    | Frango Assado <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz de cenoura <sup>(7)</sup> e esparregado <sup>(1)(7)(9)(12)</sup> | 92.0  | 61.3 | 66.2  | 1,197.2 |
|                       | Dieta    | Carapaus Grelhados <sup>(1)(4)</sup> c/ batata cozida e feijão verde                                       | 59.9  | 4.6  | 38.4  | 449.1   |
|                       | Op. Veg. | Favas de Coentrada c/ Cenoura e Cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz <sup>(7)</sup>                           | 99.1  | 21.7 | 23.6  | 720.0   |
|                       | Bitoque  | Vaca <sup>(3)(7)</sup>   | 73.3  | 41.7 | 45.0  | 857.2   |
| 6ª Feira              | Sopa     | Feijão Verde // Feijão Verde (s/ batata)   |       |      |       |         |
|                       | Peixe    | Massinha de Peixe c/ Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)</sup>   | 74.7  | 18.4 | 31.2  | 602.1   |
|                       | Carne    | Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>   | 45.0  | 69.4 | 76.4  | 1,157.6 |
|                       | Dieta    | Vitela Estufada Simples <sup>(1)</sup> c/ espaguete <sup>(1)(3)</sup> e brócolos                           | 61.3  | 24.0 | 51.8  | 682.9   |
|                       | Op. Veg. | Racho da Horta (c/ grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) <sup>(1)(3)(12)</sup>                      | 128.7 | 20.9 | 31.3  | 866.7   |
|                       | Bitoque  | 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 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 |
|-------------|-------|---------|---------|----------|