

Ementa

ALMOÇO

27 a 31 Maio



			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Agrião // Agrião (s/ batata)				
	Peixe	Lasanha de Atum c/ Espinafres e Cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	83.1	44.4	62.9	996.4
	Carne	Febras Grelhadas ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾ e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	90.4	24.6	47.2	785.5
	Dieta	Bifes de Peru Estufados c/ Tomate ⁽¹²⁾ , batata corada e couves-de-Bruxelas	63.1	7.1	57.0	561.6
	Op. Veg.	Legumes Estufados c/ Amêndoa Laminada, Millet e Feijão Branco ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz ⁽⁷⁾	82.6	33.7	23.8	754.9
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽⁷⁾	48.8	37.3	46.5	722.1
3ª Feira	Sopa	Tomate c/ Ovo picado ⁽³⁾				
	Peixe	Carapauzinhos ⁽⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽⁷⁾ e feijão verde	90.3	39.8	37.1	878.2
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽⁷⁾ e curgete	83.0	54.7	60.9	1,079.1
	Dieta	Solha no Forno c/ Laranja ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata corada e couve-Flor	58.0	3.1	44.7	449.4
	Op. Veg.	Chili de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	98.9	25.4	51.4	897.9
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
4ª Feira	Sopa	Nabiça // Nabiça (s/ batata)				
	Peixe	Chocos à Primavera (c/ batata, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52.5	17.7	48.6	587.0
	Carne	Perna de Porco no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de grelos ⁽⁷⁾ e beringela ao cubo salteada	82.2	35.9	45.6	845.8
	Dieta	Hambúrguer de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	57.5	4.1	50.9	480.3
	Op. Veg.	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Brócolos e Pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	125.9	22.5	31.0	886.9
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
5ª Feira	Sopa	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ // Caldo Verde (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	88.8	51.4	52.2	1,040.1
	Carne	Bifinhos de Frango em Molho de Leite de Côco, arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e feijão verde	87.4	27.8	51.8	814.5
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e couve-Flor	58.0	2.7	43.4	440.3
	Op. Veg.	Croquetes de Grão e Farinha de Aveia no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ arroz integral ⁽⁷⁾ , brócolos	123.4	47.0	26.6	1,048.8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
6ª Feira	Sopa	Creme de Feijão c/ Hortaliça ⁽⁹⁾ // Creme de Feijão c/ Hortaliça (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Massada de Peixe (abrótea, pescada, mistura de frutos do mar) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	74.7	20.0	51.4	696.7
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	79.1	31.8	49.3	804.9
	Dieta	Carne de Vaca c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz ⁽⁷⁾ e batata, cenoura	78.4	18.7	51.4	708.1
	Op. Veg.	Empadão de Tofu c/ Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	41.1	24.7	22.4	510.1
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽⁷⁾	48.8	37.3	46.5	722.1

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 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