

Ementa

ALMOÇO

01 a 05 Julho



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Espinafres c/ Hortelã ⁽⁹⁾ // Espinafres c/ Hortelã (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Red Fish Assado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata no forno e feijão verde	63,3	22,3	41,0	634,7
	Carne	Panadinhos de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e lombardo salteado	82,2	19,9	58,0	751,2
	Dieta	Vitela Estufada Simples ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate e lombardo	83,3	22,7	48,2	740,2
	Op. Veg.	Tofu Salteado c/ Cenoura, Lombardo, Molho de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	78,0	25,2	31,4	707,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52,2	46,6	44,0	803,6
3ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora c/ Juliana de Legumes ⁽⁹⁾ // Creme de Abóbora c/ Juliana de Legumes (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Arroz de Tamboril c/ Frutos do Mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	80,9	16,3	43,3	649,3
	Carne	Tirinhas de Porco Salteadas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , couve roxa salteada	74,0	35,3	51,0	832,8
	Dieta	Dourada no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata e brócolos	58,4	24,2	36,9	611,6
	Op. Veg.	Almôndegas de Lentilhas c/ Leite de Côco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz integral e brócolos	99,0	25,0	35,7	794,2
	Bitoque	Peru ⁽³⁾	48,8	37,3	46,5	722,1
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽⁹⁾ // Feijão Verde(s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Bife de Atum de Cebolada ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata e couve-Flor	59,0	24,9	57,2	700,6
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Brócolos e Cenoura	82,1	39,2	55,7	913,2
	Dieta	Cubinhos de Peru Estufados c/ Curgete ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de grelos	81,7	20,4	60,6	760,4
	Op. Veg.	Empadão de Grão c/ espinafres e cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾	58,2	22,3	23,9	562,2
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52,2	41,1	41,8	746,1
5ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos // Creme de Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Rissóis de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ salada Russa	101,5	25,0	17,5	727,9
	Carne	Frango Estufado na Púcará (c/ bacon) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de tomate e couve-Flor	83,1	60,8	62,1	1 135,7
	Dieta	Solha Grelhada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	59,9	3,3	45,0	463,1
	Op. Veg.	Rojões de Seitan à Minhota (c/ castanhas, batata assada, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	93,9	28,3	40,3	819,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52,2	46,6	44,0	803,6
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ // Caldo Verde (s/ batata, s/ chouriço)				
	Peixe	Arroz de Polvo c/ Frutos do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	80,9	18,5	45,8	679,1
	Carne	Febras de Porco Grelhadas c/ Molho de Limão, Alho e Coentros ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e curgete no forno	72,4	24,6	48,0	714,5
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	59,9	2,9	43,6	454,0
	Op. Veg.	Paella de Tofu (c/ ervilhas, alho francês, cogumelos, pimento) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	86,5	24,1	26,4	706,1
	Bitoque	Peru ⁽³⁾	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) 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