

Ementa
ALMOÇO
17 a 21 Junho

| | | | H.C. | Lip. | Prot. | Kcal. |
|-----------------|----------|---|------|------|-------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Couve-Flor c/ Coentros // Couve-Flor c/ Coentros (s/ batata) | | | | |
| | Peixe | Bife de Atum de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata e couve roxa salteada | 61.8 | 30.2 | 59.7 | 777.5 |
| | Carne | Chili de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e couve salteada | 90.5 | 43.9 | 59.2 | 1,053.2 |
| | Dieta | Bifinhos de Frango Grelhados ⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e brócolos | 79.1 | 2.9 | 51.6 | 555.4 |
| | Op. Veg. | Tofu à Gomes de Sá (c/ batata, cebolada, azeitonas e salsa) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , couve salteada | 62.4 | 35.5 | 26.7 | 717.6 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de Espinafres ⁽⁹⁾ // Creme de Espinafres ⁽⁹⁾ (s/ batata) | | | | |
| | Peixe | Jardineira de Chocos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 50.2 | 21.3 | 57.9 | 641.6 |
| | Carne | Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Juliana de legumes salteada | 83.6 | 38.8 | 54.3 | 915.9 |
| | Dieta | Perca no Forno c/ Limão e Coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata assada e feijão verde | 62.4 | 24.0 | 48.7 | 677.3 |
| | Op. Veg. | Hamburguer de dois Feijões ⁽¹⁾ c/ Massa penne ⁽¹⁾ e couve salteada | 98.9 | 13.1 | 31.5 | 694.6 |
| 4ª Feira | Sopa | Lombardo // Lombardo (s/ batata) | | | | |
| | Peixe | Crepes de Peixe c/ Espinafres e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 63.7 | 32.8 | 30.1 | 676.1 |
| | Carne | Carne de Porco Assada c/ Molho de Abacaxi ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de coentros ⁽⁷⁾ e beringela aos cubos salteada | 84.2 | 40.9 | 46.0 | 899.3 |
| | Dieta | Cubos de Frango Estufados c/ Lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e curgete | 70.7 | 23.1 | 55.3 | 724.1 |
| | Op. Veg. | Almôndegas de Lentilhas em Leite de Côco ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e brócolos | 94.7 | 23.8 | 33.5 | 758.0 |
| 5ª Feira | Sopa | | | | | |
| | Peixe | | | | | |
| | Carne | Feriado | | | | |
| | Dieta | | | | | |
| | Op. Veg. | | | | | |
| Sopa | | | | | | |
| Peixe | | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de Legumes c/ Couve Coração ⁽⁹⁾ // Creme de Legumes c/ Couve Coração ⁽⁹⁾ (s/ batata) | | | | |
| | Peixe | Salada de Atum c/ Feijão Frade (batata, cenoura cozida, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾ | 55.5 | 33.7 | 44.0 | 714.7 |
| | Carne | Bifinhos de Porco ao Alho ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco ⁽⁷⁾ e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 89.5 | 28.6 | 47.1 | 816.3 |
| | Dieta | Peito de Peru no Forno c/ Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e couve-de-Bruxelas | 61.6 | 9.9 | 69.0 | 626.7 |
| | Op. Veg. | Soja de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e feijão verde | 58.9 | 22.1 | 30.6 | 582.0 |

Alergénios: (1) Cerais 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) Tremoco; (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 | AMARELO | LARANJA | VERMELHO |
|-------|---------|---------|----------|