

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Nabiça e Cenoura // Nabiça e Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Solha no Forno c/ Tomate, Azeite e Ervas Aromáticas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata a murro e couve roxa salteada	62,3	25,5	47,5	689,0
	Carne	Bife de Frango c/ arroz de lombardo	64,1	7,6	49,6	528,6
	Dieta	Cozido Simples (carne de vaca, frango, batata, arroz, legumes)	77,1	15,0	37,9	613,4
	Op. Veg.	Empadão de Lentilhas c/ Cogumelos e Cenoura (puré) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	78,0	19,2	21,0	594,5
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde // Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Camarão, Delícias do Mar, Pimentos e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	59,8	18,5	38,4	569,0
	Carne	Febras de Porco Grelhadas c/ Molho de Limão ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e caldo verde	52,7	24,1	45,5	622,5
	Dieta	Dourada no Forno c/ Laranja ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata e brócolos cozidos	58,4	23,2	36,9	602,6
	Op. Veg.	Couscous Aromáticos c/ Lentilhas, Pêra Caramelizada e Tomate Assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	106,5	17,3	33,6	756,2
4ª Feira	Sopa	Tomate // Tomate (s/ batata)				
	Peixe	Salada de Bacalhau c/ Grão, Batata, Ovo, Pimentos e Tomate ⁽³⁾⁽⁴⁾ (quente)	56,8	38,7	41,5	760,0
	Carne	Empadão de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ c/ curgete no forno	80,8	44,0	46,7	920,2
	Dieta	Escalopes de Peru Grelhados c/ arroz e Juliana salteada	67,0	13,3	56,1	625,2
	Op. Veg.	Almôndegas de Ervilhas no Forno c/ Molho de hortelã ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , massa salteada ⁽¹⁾	89,9	20,8	26,7	700,7
5ª Feira	Sopa	Lombardo // Lombardo (s/ batata)				
	Peixe	Pescada de Fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata e couves-de-Bruxelas cozidas	63,1	21,4	46,9	650,0
	Carne	Frango Assado à Americana (c/ rodela de tomate) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz, batata Palha e cenoura	66,7	70,0	61,6	1 153,5
	Dieta	Cardinal no Forno em cama de Cebola ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata e brócolos cozidos	59,6	11,3	29,2	470,8
	Op. Veg.	Tofu de Escabeche ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e feijão verde cozido	57,8	24,8	20,4	565,1
6ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos // Creme de Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Atum c/ Feijão Frade, Ovo e Salsa (quente) ⁽³⁾⁽⁴⁾	55,5	37,1	52,5	778,5
	Carne	Carne de Porco em Vinha d'Alhos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de coentros e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	76,0	40,4	48,3	873,9
	Dieta	Cubos de Peru em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e grelos	60,6	9,0	67,9	608,2
	Op. Veg.	Grão de Bico à Indiana ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz integral	92,7	27,2	27,3	759,2

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
-------	---------	---------	----------