

# Ementa

## ALMOÇO

### 04 a 08 Novembro

|                 |                 |  | H.C.  | Lip. | Prot. | Energia        |
|-----------------|-----------------|--|-------|------|-------|----------------|
| <b>2ª Feira</b> | <b>Sopa</b>     | Grelos // Grelos (s/ batata)   |       |      |       |                |
|                 | <b>Peixe</b>    | Ensopado de Tintureira c/ Pão Torrado <sup>(1)(4)(12)</sup>  | 87,0  | 16,3 | 55,9  | <b>734,2</b>   |
|                 | <b>Carne</b>    | Alheira no Forno <sup>(1)</sup> c/ Ovo Estrelado <sup>(3)</sup> , arroz e esparregado de esninafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>           | 107,6 | 47,5 | 36,3  | <b>1 017,7</b> |
|                 | <b>Dieta</b>    | Peito de Peru c/ Ameixa <sup>(1)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e couves-de-Bruxelas   | 65,0  | 9,9  | 69,4  | <b>643,9</b>   |
|                 | <b>Op. Veg.</b> | Empadão de Lentilhas c/ Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , Curgete aos cubos estufada  | 107,3 | 24,2 | 36,8  | <b>837,7</b>   |
|                 | <b>Bitoque</b>  | Porco <sup>(3)(12)</sup>   | 73,3  | 47,1 | 47,2  | <b>914,7</b>   |
| <b>3ª Feira</b> | <b>Sopa</b>     | Abóbora c/ Agrião // Abóbora c/ Agrião (s/ batata)   |       |      |       |                |
|                 | <b>Peixe</b>    | Filetes Dourados <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)</sup> c/ arroz de tomate  | 71,6  | 23,9 | 45,2  | <b>687,1</b>   |
|                 | <b>Carne</b>    | Carne de Vaca Estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , arroz   | 68,8  | 38,7 | 49,2  | <b>831,2</b>   |
|                 | <b>Dieta</b>    | Bifinhos de Frango Grelhados c/ Limão <sup>(12)</sup> , arroz de coentros e couve salteada   | 65,8  | 2,8  | 52,3  | <b>509,7</b>   |
|                 | <b>Op. Veg.</b> | Macarronada de Tofu c/ Pesto de Ervilhas e Amêndoa <sup>(1)(6)(8)</sup>  | 67,4  | 34,1 | 36,7  | <b>768,4</b>   |
|                 | <b>Bitoque</b>  | Peru <sup>(3)(12)</sup>  | 73,3  | 38,0 | 61,1  | <b>887,7</b>   |
| <b>4ª Feira</b> | <b>Sopa</b>     | Caldo Verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> // Caldo Verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> (s/ batata)             |       |      |       |                |
|                 | <b>Peixe</b>    | Bacalhau à Brás <sup>(3)(4)(7)(13)</sup> c/ feijão verde   | 45,9  | 52,7 | 55,3  | <b>891,2</b>   |
|                 | <b>Carne</b>    | Feijoada à Transmontana <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> c/ arroz   | 92,1  | 74,7 | 70,4  | <b>1 383,3</b> |
|                 | <b>Dieta</b>    | Arroz de Peru c/ Cenoura, Lombardo e Cogumelos <sup>(1)(12)</sup>  | 26,0  | 3,6  | 62,6  | <b>402,7</b>   |
|                 | <b>Op. Veg.</b> | Favas de Coentradá <sup>(12)</sup> c/ arroz de cenoura   | 61,3  | 18,5 | 15,7  | <b>506,5</b>   |
|                 | <b>Bitoque</b>  | Porco <sup>(3)(12)</sup>   | 73,3  | 47,1 | 47,2  | <b>914,7</b>   |
| <b>5ª Feira</b> | <b>Sopa</b>     | Feijão Verde // Feijão Verde (s/ batata)   |       |      |       |                |
|                 | <b>Peixe</b>    | Caril de Pescada c/ Curgete em Leite de Coco <sup>(1)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(12)</sup> , arroz   | 68,1  | 24,0 | 45,7  | <b>678,6</b>   |
|                 | <b>Carne</b>    | Arroz de Pato <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>  | 64,7  | 38,7 | 51,7  | <b>818,7</b>   |
|                 | <b>Dieta</b>    | Solha no Forno c/ Laranja <sup>(1)(4)(12)</sup> , batata, alho francês, cenoura e cogumelos salteados <sup>(9)(12)</sup>               | 64,7  | 7,7  | 46,7  | <b>531,3</b>   |
|                 | <b>Op. Veg.</b> | Alho Francês à Brás <sup>(3)(7)(9)(13)</sup>   | 52,0  | 57,0 | 17,4  | <b>804,0</b>   |
|                 | <b>Bitoque</b>  | Vaca <sup>(3)(12)</sup>  | 73,3  | 41,7 | 45,0  | <b>857,2</b>   |
| <b>6ª Feira</b> | <b>Sopa</b>     | Nabiças // Nabiças (s/ batata)   |       |      |       |                |
|                 | <b>Peixe</b>    | Salada de Couscous c/ Salmão, Camarão e Legumes Salteados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(12)</sup>  | 52,0  | 38,5 | 26,1  | <b>670,6</b>   |
|                 | <b>Carne</b>    | Bifinhos de Porco c/ Piri-piri <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e legumes chineses salteados <sup>(9)</sup> | 60,3  | 24,3 | 46,4  | <b>654,0</b>   |
|                 | <b>Dieta</b>    | Perna de Peru Assada Simples <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz de ervilhas e feijão verde cozido   | 70,1  | 24,8 | 55,5  | <b>739,9</b>   |
|                 | <b>Op. Veg.</b> | Bolonhesa de Soja, Cenoura e Cogumelos <sup>(1)(6)(8)(12)</sup>  | 75,2  | 20,3 | 36,0  | <b>657,2</b>   |
|                 | <b>Bitoque</b>  | Peru <sup>(3)(12)</sup>  | 73,3  | 38,0 | 61,1  | <b>887,7</b>   |

**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 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