

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês(9) // Creme de Alho Francês (s/ batata)(9)				
	Peixe	Red Fish assado à Tropical (c/ abóbora, espinafres)(1)(4)(9)(12), batata a murro	60,9	20,4	44,3	620,1
	Carne	Iscas de Cebolada(12), arroz de cogumelos e feijão verde	68,2	30,8	50,0	761,6
	Dieta	Frango Corado <sup>(1)(12)</sup> c/ massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , curgete no forno e cenoura ao cubo	58,5	9,9	59,7	571,8
	Op. Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa espiral, milho, cenoura, brócolos) <sup>(1)(3)(12)</sup>	87,7	19,1	33,6	691,6
3ª Feira	Sopa	Abóbora e Brócolos // Abóbora e Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Ensopado de Tintureira c/ Pimentos <sup>(1)(4)(12)</sup>	86,7	18,4	56,1	753,1
	Carne	Mão de Vaca c/ Grão <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , arroz <sup>(7)</sup> e brócolos salteados c/ cogumelos	97,0	47,8	72,6	1 144,9
	Dieta	Pescada Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e couves de Bruxelas	60,0	18,7	44,9	603,5
	Op. Veg.	Almôndegas de Ervilhas em Molho de tomate <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz de coentros e brócolos	71,9	22,3	20,7	614,7
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo // Feijão c/ Lombardo (s/ batata)				
	Peixe	Filetes de Pescada no Forno c/ Crosta de Broa <sup>(1)(4)(12)</sup> , puré misto (batata e abóbora) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	49,7	17,0	45,9	544,7
	Carne	Costeletas de Porco Grelhadas <sup>(12)</sup> c/ arroz <sup>(7)</sup> e esparregado <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>	75,5	37,2	42,6	818,5
	Dieta	Almôndegas Estufadas ao Natural <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e Juliana salteada	65,8	24,7	54,9	727,3
	Op. Veg.	Croquetes de Espinafres no Forno <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ salada Russa	93,3	19,1	16,1	633,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Curgete e Coentros // Creme de Curgete e Coentros (s/ batata)				
	Peixe	Caldeirada de Bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)</sup>	59,8	16,0	52,7	605,7
	Carne	Frango Estufado na Púcara (c/ bacon) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , arroz de lentilhas e lombardo	55,0	60,9	65,8	1 049,7
	Dieta	Solha Grelhada <sup>(1)(4)</sup> c/ batata a murro e couve flor	58,0	8,1	44,7	494,4
	Op. Veg.	Beringela Recheada c/ Feijão Preto, Milho e Brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , massa lacinhos <sup>(1)(3)</sup>	62,0	17,5	20,7	529,5
6ª Feira	Sopa	Feijão Verde e Cenoura // Feijão Verde e Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Tarte de Atum c/ Cenoura e Alho Francês <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(11)(12)</sup>	20,3	43,5	26,8	588,0
	Carne	Carne de Porco Porco Assada c/ Ervas Aromáticas <sup>(1)(12)</sup> , massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , salteado de grelos, cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	61,9	30,7	45,5	722,2
	Dieta	Bifes de Frango Grelhados <sup>(12)</sup> c/ arroz de brócolos e feijão verde	66,9	7,9	51,0	551,9
	Op. Veg.	Caril de Grão c/ Curgete e Cenoura <sup>(1)(5)(7)(8)(10)(12)</sup> , arroz integral	92,1	27,1	25,8	745,1

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) 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
-------	---------	---------	----------