

Ementa  
**ALMOÇO**  
20 a 24 Julho

|                 |          |   | H.C.  | Lip. | Prot. | Energia |
|-----------------|----------|---|-------|------|-------|---------|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa     | Curgete c/ Coentros (s/ batata)   |       |      |       |         |
|                 | Peixe    | Feijoada de Choco <sup>(1)(12)(14)</sup>  | 47.0  | 25.8 | 75.2  | 769.5   |
|                 | Carne    | Empadão de Carne <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 57.4  | 31.0 | 37.6  | 670.6   |
|                 | Op. Veg. | Chanfana de Seitan <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ batata assada   | 76.9  | 17.3 | 37.0  | 630.8   |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa     | Espinafres <sup>(9)</sup> (s/ batata)   |       |      |       |         |
|                 | Peixe    | Massinha de Peixe c/ Hortelã <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)</sup>   | 60.2  | 20.3 | 33.0  | 565.6   |
|                 | Carne    | Febras na Grelha ao Alho <sup>(12)</sup> c/ arroz Alegre (milho, cenoura, feijão verde)   | 59.9  | 28.5 | 48.2  | 711.7   |
|                 | Op. Veg. | Massa Penne Salteada c/ Lentilhas, Espinafres e Molho de Legumes <sup>(1)(9)(12)</sup>  | 86.9  | 17.5 | 34.6  | 679.8   |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa     | Grão c/ Couve Coração (s/ batata)   |       |      |       |         |
|                 | Peixe    | Filetes Dourados <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)</sup> c/ arroz de tomate   | 71.6  | 23.9 | 45.2  | 687.1   |
|                 | Carne    | Ensopado de Borrego <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> c/ batata cozida e pão torrado <sup>(1)</sup>                                       | 86.1  | 25.3 | 41.9  | 755.6   |
|                 | Op. Veg. | Ensopado de Grão c/ Legumes <sup>(1)(9)(12)</sup> , batata cozida e pão torrado <sup>(1)</sup>                                      | 105.0 | 21.2 | 30.9  | 781.6   |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa     | Creme de Cenoura (s/ batata)  |       |      |       |         |
|                 | Peixe    | Bacalhau à Lagareiro <sup>(1)(4)(12)</sup> c/ batata a murro  | 57.1  | 17.6 | 51.8  | 604.0   |
|                 | Carne    | Perna de Frango Assada <sup>(1)(12)</sup> c/ Fusili tricolor <sup>(1)(3)</sup> e esparregado de espinafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup> | 68.1  | 44.6 | 50.8  | 893.3   |
|                 | Op. Veg. | Strogonoff de Soja (c/ cogumelos, creme de soja) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , arroz de açafraão                                   | 89.8  | 22.7 | 33.5  | 723.7   |
| <b>6ª Feira</b> | Sopa     | Agrião (s/ batata)  |       |      |       |         |
|                 | Peixe    | Peixe Vermelho Assado à Padeiro (c/ batata assada) <sup>(1)(4)(12)</sup>  | 58.2  | 28.9 | 39.1  | 659.8   |
|                 | Carne    | Carne de Vaca Estufada c/ Molho de Legumes <sup>(1)(9)(12)</sup> , arroz de coentros  | 67.7  | 38.7 | 47.0  | 815.3   |
|                 | Op. Veg. | Hambúguer de Feijão no Forno <sup>(1)</sup> c/ arroz de cenoura   | 94.5  | 19.0 | 27.3  | 709.0   |

**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 |
|-------|---------|---------|----------|