

Ementa

ALMOÇO

03 a 07 Agosto



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Pescada à Poveira (c/ batata, grelos, ovo, pão torrado) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	86.2	20.7	51.0	752.3
	Carne	Salsichas Frescas Enroladas em Couve-Lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	68.6	53.6	40.7	933.8
	Op. Veg.	Almôndegas de Ervilhas no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa salteada c/ alho e orégãos ⁽¹⁾	66.1	14.6	21.4	524.9
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	37.2	47.0	824.6
3ª Feira	Sopa	Feijão c/ Espinafres ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Peixe Vermelho Assado à Monchique (c/ pimentos) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata aromáticas corada aos gomos	58.9	22.1	39.5	604.4
	Carne	Perna de Peru Estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	72.3	39.3	50.1	850.0
	Op. Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	81.5	19.3	30.2	640.9
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	41.7	45.0	857.2
4ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	88.8	36.5	57.4	927.2
	Carne	Carne de Vaca Estufada à Marengo (c/ ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , arroz de espinafres ⁽⁹⁾	67.6	41.1	50.4	852.3
	Op. Veg.	Chilli de Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	77.6	18.6	22.3	610.9
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
5ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Bifes de Atum de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	57.8	24.8	55.9	688.8
	Carne	Croquetes de Carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa Farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾	107.2	50.5	34.9	1,036.9
	Op. Veg.	Falafel no Forno ⁽¹⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	92.7	22.4	23.3	696.5
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	41.7	45.0	857.2
6ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Potas à Setubalense ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão	84.2	23.2	44.3	741.3
	Carne	Lombo de Porco Assado c/ puré de maçã ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada	77.4	26.1	47.6	751.7
	Op. Veg.	Tofu de Escabeche (c/ pimentos, cenoura, cebolada, vinagre) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	60.9	23.2	24.0	581.3
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	41.7	45.0	857.2

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 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 CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------