

Ementa

ALMOÇO

27 a 31 Julho

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾				
	Peixe	Lasanha de Atum e Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	68.4	28.9	32.6	677.1
	Carne	Iscas de Cebolada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas	65.1	30.5	48.0	731.7
	Op. Veg.	Tofu no Forno em Cama de Legumes c/ Broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata corada	71.0	26.0	26.9	664.1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
3ª Feira	Sopa	Camponesa (s/ batata)				
	Peixe	Rissóis de Pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	124.7	28.9	15.6	837.0
	Carne	Grelhada Mista (salsicha toscana, febra, escalope de frango, morcela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada aos gomos e legumes estufados	67.7	57.8	106.6	1,240.2
	Op. Veg.	Rancho de Legumes (c/ grão, massa, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	94.8	23.5	30.1	757.1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	37.3	52.8	848.7
4ª Feira	Sopa	Creme de Lentilhas (s/ batata)				
	Peixe	Filetes no Forno c/ Pão ralado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , batata salteada em oregãos	68.2	20.2	47.2	654.3
	Carne	Favas c/ Entrecosto e Chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	61.3	44.4	40.7	836.7
	Op. Veg.	Paella Vegetariana (c/ soja, ervilhas, legumes) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	86.3	17.9	36.5	686.3
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	41.7	45.0	857.2
5ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Pão torrado ⁽¹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau no Forno à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, cebolada, azeitonas, salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	58.5	25.0	49.1	667.5
	Carne	Peito de Peru Estufado c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	59.5	19.7	66.4	691.7
	Op. Veg.	Ratatouille de Legumes c/ Millet e Lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	71.3	19.4	31.0	621.5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Arroz de Polvo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65.1	20.2	41.4	614.1
	Carne	Almôndegas Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56.7	30.2	50.5	710.6
	Op. Veg.	"Crumble" de 2 Feijões c/ Maçã e Broa no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de legumes ⁽⁹⁾	98.4	19.3	27.5	731.7
	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
-------------	-------	---------	---------	----------