

## Ementa ALMOÇO 21 a 25 Dezembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Lombinhos de Peixe no Forno c/ Tomate e Molho pesto <sup>(1)(3)(4)(7)(8)(12)(14)</sup> , puré de batata e abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	42.6	26.2	45.8	<b>599.9</b>
	<b>Carne</b>	Arroz de Galinha à Antiga (c/ rodela de chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	66.5	26.5	50.3	<b>711.8</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Tofu no Forno c/ Amendoins e Citrinos <sup>(1)(5)(6)(12)</sup> , arroz	82.1	30.8	25.5	<b>739.4</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes <sup>(9)</sup> (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Salada Quente do Mar c/ Grão (peixe, camarão, delícias do mar) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup>	52.1	25.1	64.6	<b>720.0</b>
	<b>Carne</b>	Perna de Porco Assada c/ Alecrim <sup>(1)(12)</sup> , batata assada	57.5	30.2	44.7	<b>690.7</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Salada de Quinoa c/ Grão de Bico, Brócolos Salteados, Sultanas e Molho de Coentros <sup>(1)(5)(6)(8)(11)(12)</sup>	85.9	29.9	27.1	<b>757.7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão Branco (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Carapaus Assados c/ Molho à Espanhola <sup>(1)(4)(12)(14)</sup> , batata cozida	57.9	21.4	37.4	<b>584.7</b>
	<b>Carne</b>	Coq-au-Vin (galo guisado c/ tomate, vinho tinto) <sup>(1)(12)</sup> , arroz de salsa	64.6	60.5	59.1	<b>1,044.7</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Beringela Recheada c/ Soja e Legumes (cenoura, curgete, milho) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , batata corada	79.4	25.5	40.7	<b>749.3</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve Coração (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Lasanha de Bacalhau, Brócolos e Cenoura <sup>(1)(3)(4)(7)(12)(14)</sup>	69.3	21.5	44.1	<b>660.8</b>
	<b>Carne</b>	Bifes de Frango ao Alinho <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz de cenoura	64.6	22.5	49.3	<b>663.6</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Massa Penne c/ Feijão Manteiga, Curgete, Tomate e Brócolos <sup>(1)(12)</sup>	82.4	20.0	30.1	<b>687.1</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>					
	<b>Peixe</b>					
	<b>Carne</b>					
	<b>Op. Veg.</b>					
	<b>Bitoque</b>					

# Natal

**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