

Ementa ALMOÇO 14 a 18 Dezembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Creme de Couve-Flor (s/ batata)				
	Peixe	Lulas à Algarvia ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes salteados	60.7	22.2	44.3	632.2
	Carne	Lasanha de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	68.0	31.1	39.8	721.0
	Op. Veg.	Jardineira de Soja (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63.7	19.0	35.3	600.6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	37.3	52.8	848.7
3ª Feira	Sopa	Lentilhas (s/ batata)				
	Peixe	Arroz de Peixe c/ Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	64.5	18.5	50.7	631.9
	Carne	Perna de Peru Assada c/ Maçã e Pimentos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada e legumes salteados	77.9	30.7	56.4	830.0
	Op. Veg.	Salada à Primavera (massa, ervilhas, milho, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	58.1	19.4	21.4	537.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau à Bracarense (frito c/ cebolada, pimentos, batata frita) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	76.3	35.8	54.5	859.0
	Carne	Febras Estufadas ao Piri-Piri ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada e feijão guisado	52.6	28.2	48.7	683.8
	Op. Veg.	Salteado de Feijão Encarnado c/ Legumes e Broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	100.4	22.6	32.6	802.5
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	41.7	45.0	857.2
5ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Coentros (s/ batata)				
	Peixe	Peixe Assado à Portuguesa (c/ chouriço, cebolada, tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de alho	66.0	28.3	47.5	715.7
	Carne	Isclas na Frigideira c/ elas (batatas cozidas às rodelas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	58.7	25.1	49.7	670.4
	Op. Veg.	Couscous Marroquino c/ Lentilhas, Tomate e Azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	80.4	21.0	31.2	672.3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
6ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Rissóis de Marisco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ açorda de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾	120.7	47.3	21.4	1,015.5
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz aromatizado c/ anis estrelado	65.6	56.4	58.1	1,007.5
	Op. Veg.	Grão Estufado c/ Espinafres e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	95.3	26.1	25.8	756.7
	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 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
-------------	-------	---------	---------	----------