

Ementa ALMOÇO 12 a 16 Abril



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Lombinhos de Peixe no Forno c/ Tomate e Molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata e abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	42.6	26.2	45.8	599.9
	Carne	Arroz de Galinha à Antiga (c/ rodela de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	66.5	26.5	50.3	711.8
	Op. Veg.	Tofu no Forno c/ Amendoins e Citrinos ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz	82.1	30.8	25.5	739.4
3ª Feira	Sopa	Legumes ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Salada Fria do Mar c/ Grão (peixe, camarão, delícias do mar) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	52.1	25.1	64.6	720.0
	Carne	Perna de Porco Assada c/ Alecrim ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata frita	67.2	55.1	45.9	959.2
	Op. Veg.	Salada de Quinoa c/ Grão de Bico, Brócolos Salteados, Sultanas e Molho de Coentros ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	85.9	29.9	27.1	757.7
4ª Feira	Sopa	Feijão Branco (s/ batata)				
	Peixe	Carapaus Assados c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida	57.9	21.4	37.4	584.7
	Carne	Coq-au-Vin (galo guisado c/ tomate, vinho tinto) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de salsa	64.6	60.5	59.1	1,044.7
	Op. Veg.	Beringela Recheada c/ Soja e Legumes (cenoura, curgete, milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata corada	79.4	25.5	40.7	749.3
5ª Feira	Sopa	Couve Coração (s/ batata)				
	Peixe	Lasanha de Bacalhau, Brócolos e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	69.3	21.5	44.1	660.8
	Carne	Bifes de Frango ao Alinho ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura	64.6	22.5	49.3	663.6
	Op. Veg.	Massa Penne c/ Feijão Manteiga, Curgete, Tomate e Brócolos ⁽¹⁾⁽¹²⁾	82.4	20.0	30.1	687.1
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ nabo				
	Peixe	Badejo no forno à Provençal (c/ ovo ralado e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , Batata assada	60.2	23.3	45.4	643.8
	Carne	Chilli à Mexicana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz	87.5	33.8	52.4	915.3
	Op. Veg.	Almôndegas de lentilhas estufadas em molho de côco e tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz escuro	101.2	23.7	33.3	780.6

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) Tremçoço; (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
-------------	-------	---------	---------	----------