

Ementa

ALMOÇO

02 a 06 Agosto

			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	Frango Estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	67,8	52,5	63,0	1 008,4
	Op. Veg.	Tofu no Forno c/ Amendoins e Citrinos ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz	82,1	30,8	25,5	739,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
3ª Feira	Sopa	Legumes ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Salada Quente do Mar c/ Grão (peixe, camarão, delícias do mar) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	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
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	41,7	45,0	857,2
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
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
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
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	41,7	45,0	857,2
6ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora c/ Nabo (s/ batata)				
	Peixe	Peixe no Forno à Provençal (c/ ovo ralado, salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , 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
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7

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 Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO

VERDE

AMARELO

LARANJA

VERMELHO