

Ementa

ALMOÇO

19 a 23 Julho

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Pescada Dourada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	71,2	21,2	20,8	563,7
	Carne	Favas Guisadas c/ Carne de Porco e Enchidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de coentros	62,5	60,4	46,8	1 011,3
	Op. Veg.	Tirinhas de Tofu Salteadas c/ Cenoura, Brócolos, Milho e Molho de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa Penne ⁽¹⁾	70,9	25,2	30,5	672,8
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	41,7	45,0	857,2
3ª Feira	Sopa	Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Carapauzinhos Fritos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ açorda de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾	73,9	26,7	40,6	709,9
	Carne	Carne de Vaca Estufada à Napolitana (c/ molho de tomate) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa Farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes estufados	66,5	42,3	54,3	885,7
	Op. Veg.	Feijoada de Legumes (c/ curgete, beringela, couve-lombarda) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	90,5	22,2	29,8	743,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
4ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Tintureira de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata salteada c/ ervas aromáticas	60,2	22,6	52,5	667,0
	Carne	Strogonoff de Porco (c/ natas, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	73,3	43,0	45,0	867,4
	Op. Veg.	Pastéis de Grão e Espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾ c/ arroz	91,6	22,3	22,7	687,6
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	41,7	45,0	857,2
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Salada Quente de Feijão Frade c/ Atum (tomate, milho, pimento, azeitonas) ⁽⁴⁾⁽¹³⁾	60,3	33,9	49,8	773,2
	Carne	Peito de Peru Assado no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	40,9	26,5	63,1	662,3
	Op. Veg.	Seitan no Forno c/ Legumes Mediterrânicos (cenoura, pimentos, beringela, curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , batata assada	76,6	20,6	38,3	664,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
6ª Feira	Sopa	Grão c/ Espinafres ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Salada de Bacalhau c/ Grão, Batata e Ovo Cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	54,0	21,4	40,6	587,3
	Carne	Jardineira de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	49,7	43,6	55,4	831,9
	Op. Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Lombardo, Pimentos e Cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Tacliatelle ⁽¹⁾	90,4	17,3	36,2	704,8
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	37,2	47,0	824,6

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

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------