

# Ementa

## ALMOÇO

### 26 a 30 Julho

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Couve-Flor (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Potas Estufadas c/ Legumes <sup>(1)(9)(12)(14)</sup> e puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	57,1	18,7	46,9	<b>595,7</b>
	<b>Carne</b>	Lasanha de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	68,0	31,1	39,8	<b>721,0</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Jardineira de Soja (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>	63,7	19,0	35,3	<b>600,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lentilhas (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Arroz de Peixe c/ Camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)</sup>	64,5	18,5	50,7	<b>631,9</b>
	<b>Carne</b>	Feijoada à Beirã <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> c/ arroz	90,5	75,1	82,2	<b>1 423,8</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Salada à Primavera (massa, ervilhas, milho, cenoura) <sup>(1)(12)</sup>	58,1	19,4	21,4	<b>537,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde (opção de chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Bacalhau à Bracarense (frito c/ cebolada, pimentos, batata frita) <sup>(1)(3)(4)(14)</sup>	76,3	35,8	54,5	<b>859,0</b>
	<b>Carne</b>	Febras Estufadas ao Piri-Piri <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ batata frita e feijão guisado	85,6	53,0	52,9	<b>1 062,0</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Salteado de Feijão Encarnado c/ Legumes e Broa <sup>(1)(9)(12)</sup> , arroz branco	100,4	22,6	32,6	<b>802,5</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora c/ Coentros (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Peixe Assado à Portuguesa (c/ chouriço, cebolada, tomate) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(12)(14)</sup> , arroz de alho	66,0	28,3	47,5	<b>715,7</b>
	<b>Carne</b>	Iscas na Frigideira c/ elas (batatas cozidas às rodelas) <sup>(1)(12)</sup>	58,7	25,1	49,7	<b>670,4</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Couscous Marroquino c/ Lentilhas, Tomate e Azeitonas <sup>(1)(6)(12)(13)</sup>	80,4	21,0	31,2	<b>672,3</b>
	<b>Bitoque</b>	Porco <sup>(3)(12)</sup>	73,3	47,1	47,2	<b>914,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana de Legumes <sup>(9)</sup> (s/ batata)				
	<b>Peixe</b>	Rissóis de Marisco <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ açorda de tomate <sup>(1)(3)</sup>	120,7	47,3	21,4	<b>1 015,5</b>
	<b>Carne</b>	Caril de Frango <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(10)(12)</sup> , arroz aromatizado c/ anis estrelado	65,6	56,4	58,1	<b>1 007,5</b>
	<b>Op. Veg.</b>	Grão Estufado c/ Espinafres e Cogumelos <sup>(1)(9)(12)</sup> , arroz de cenoura	95,3	26,1	25,8	<b>756,7</b>

**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 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
-------------	-------	---------	---------	----------