

Ementa

ALMOÇO

05 a 09 Julho

		H.C.	Lip.	Prot.	Energia	
2ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Pescada à Poveira (c/ batata, grelos, ovo, pão torrado) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	86,2	20,7	51,0	752,3
	Carne	Jardineira de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	49,7	43,6	55,4	831,9
	Op. Veg.	Almôndegas de Ervilhas no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa salteada c/ alho e orégãos ⁽¹⁾	66,1	14,6	21,4	524,9
3ª Feira	Sopa	Feijão c/ Espinafres ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Peixe Vermelho Assado à Monchique (c/ pimentos) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata aromáticas corada aos gomos	58,9	22,1	39,5	604,4
	Carne	Frango de Caril ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	65,6	56,4	58,1	1 007,5
	Op. Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	81,5	19,3	30,2	640,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	88,8	36,5	57,4	927,2
	Carne	Salsichas Frescas Enroladas em Couve-Lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	68,6	53,6	40,7	933,8
	Op. Veg.	Chilli de Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	77,6	18,6	22,3	610,9
5ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Solha de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida	58,5	18,1	43,9	583,8
	Carne	Croquetes de Carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa Farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾	107,2	50,5	34,9	1 036,9
	Op. Veg.	Falafel no Forno ⁽¹⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	92,7	22,4	23,3	696,5
6ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos (s/ batata)				
	Peixe	Potas Estufadas c/ Pimento Vermelho, Cenoura e Ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz	73,5	23,0	47,2	710,2
	Carne	Feijoada à Transmontana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	92,1	74,7	70,4	1 383,3
	Op. Veg.	Tofu de Escabeche (c/ pimentos, cenoura, cebolada, vinagre) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	60,9	23,2	24,0	581,3

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 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
-------------	-------	---------	---------	----------