

Ementa ALMOÇO 17 a 21 Maio



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve-Flor (s/ batata)				
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	81.8	22.3	13.7	588.9
	Carne	Hambúrguer c/ Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	64.4	31.2	52.0	756.0
	Op. Veg.	Estufado de Ervilhas, Cenoura e Pimento Vermelho ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa linguini ⁽¹⁾	60.3	19.9	23.8	564.0
3ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾				
	Peixe	Tranche de Peixe c/ molho de marisco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	41.5	29.2	44.8	616.6
	Carne	Rancho à Moda de Viseu ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	62.7	61.4	55.1	1,051.5
	Op. Veg.	Macarronada de tofu c/ pesto de ervilhas e amêndoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	74.5	36.3	37.9	822.4
4ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Coentros (s/ batata)				
	Peixe	Potas de Tomatada ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de salsa	65.6	22.6	42.2	640.0
	Carne	Frango Frito c/ Molho de Limão ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	64.1	66.2	68.3	1,134.7
	Op. Veg.	Guisado de Feijão e Legumes no Forno (c/ batata às rodelas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	90.8	13.8	28.0	655.3
5ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas (s/ batata)				
	Peixe	Pescada Assada à Delícia (c/ banana, molho branco) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida	71.9	15.4	44.5	616.1
	Carne	Febras de Porco c/ Molho de Cerveja ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz e feijão preto estufado	68.1	38.2	49.4	837.1
	Op. Veg.	Seitan Agridoce ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ batata e cenoura cozidas	87.7	27.5	38.2	770.8
6ª Feira	Sopa	Couve-Lombarda (s/ batata)				
	Peixe	Alhada de Tintureira (estufada c/ alho, coentros) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de feijão verde	71.1	20.9	49.7	676.5
	Carne	Carne de Vaca Estufada à Rio Tinto ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	59.1	33.2	47.9	737.7
	Op. Veg.	Millet Salteado c/ Lentilhas, Couves, Maçã e Molho Agridoce ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	78.2	19.1	30.0	639.4

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