

Ementa ALMOÇO 16 a 20 Agosto



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Curgete c/ Coentros (s/ batata)				
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ Puré de Batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	56,7	39,0	45,8	771,1
	Carne	Empadão de Carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	57,4	31,0	37,6	670,6
	Op. Veg.	Chanfana de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	76,9	17,3	37,0	630,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾ (s/ batata)				
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Hortelã ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	60,2	20,3	33,0	565,6
	Carne	Febras na Grelha ao Alho ⁽¹²⁾ c/ arroz Alegre (milho, cenoura, feijão verde)	59,9	28,5	48,2	711,7
	Op. Veg.	Massa Penne Salteada c/ Lentilhas, Espinafres e Molho de Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	86,9	17,5	34,6	679,8
	Bitoque	Peru ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	37,2	47,0	824,6
4ª Feira	Sopa	Grão c/ Couve Coração (s/ batata)				
	Peixe	Filetes Dourados ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	71,6	23,9	45,2	687,1
	Carne	Bife de Peru Grelhado ⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	64,3	4,3	57,8	536,8
	Op. Veg.	Ensopado de Grão c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida e pão torrado ⁽¹⁾	105,0	21,2	30,9	781,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	47,1	47,2	914,7
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau à Lagareiro ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata a murro	57,1	17,6	51,8	604,0
	Carne	Perna de Frango Assada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Fusili tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	68,1	44,6	50,8	893,3
	Op. Veg.	Stroganoff de Soja (c/ cogumelos, creme de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de açafrão	89,8	22,7	33,5	723,7
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽¹²⁾	73,3	41,7	45,0	857,2
6ª Feira	Sopa	Agrião (s/ batata)				
	Peixe	Peixe Vermelho Assado à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	58,2	28,9	39,1	659,8
	Carne	Carne de Vaca Estufada c/ Molho de Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz de coentros	67,7	38,7	47,0	815,3
	Op. Veg.	Hambúguer de Feijão no Forno ⁽¹⁾ c/ arroz de cenoura	94,5	19,0	27,3	709,0
	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 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