

## Ementa ALMOÇO 09 a 13 Agosto

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Nabiças (s/ batata)				
	Peixe	Macarronada de Atum (c/ macarrão, milho, cenoura aos cubos) <sup>(1)(3)(4)(12)</sup>	62,1	32,1	40,8	717,1
	Carne	Febras Grelhadas <sup>(12)</sup> c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	41,8	17,8	39,4	490,5
	Op. Veg.	Caril de Lentilhas, Curgete e Beringela <sup>(1)(10)(12)</sup> c/ arroz Basmati	101,1	23,6	32,2	781,1
3ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas c/ Cenoura ralada (s/ batata)				
	Peixe	Potas à Mandarin (c/ rebentos de soja, pimentos, cenoura, cogumelos, molho de soja) <sup>(1)(6)(9)(12)(14)</sup> , arroz de coentros	70,2	23,4	46,1	685,2
	Carne	Peito de Peru Assado no Forno <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup>	66,2	17,0	67,6	699,1
	Op. Veg.	Empadão de Quinoa c/ Soja e Legumes <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup>	63,1	27,7	45,2	720,6
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ Broa e Lombardo <sup>(1)(4)(12)(13)(14)</sup> , batata cartão	70,8	18,3	56,9	696,9
	Carne	Jardineira de Vitela <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	49,7	41,6	55,4	814,0
	Op. Veg.	Massinha de Grão à Siciliana (c/ tomate, azeitonas, orégãos) <sup>(1)(12)(13)</sup>	89,2	25,3	25,8	722,5
5ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> (s/ batata)				
	Peixe	Solha de Cebolada <sup>(1)(4)(12)(14)</sup> c/ batata assada	58,9	23,1	44,1	630,9
	Carne	Frango Estufado <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup>	67,8	52,5	63,0	1 008,4
	Op. Veg.	Feijoada de Legumes c/ Curgete, Beringla e Lombardo <sup>(1)(12)</sup> , arroz branco	90,5	22,2	29,8	743,4
6ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Alho Francês <sup>(9)</sup> (s/ batata)				
	Peixe	Filetes Gratinados c/ Molho de Tomate <sup>(1)(3)(4)(7)(12)(14)</sup> , puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	42,1	37,7	49,6	714,5
	Carne	Rolo de Carne c/ Molho de Ananás <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , esparguete Jardineira (c/ feijão verde, cenoura) <sup>(1)(3)</sup>	79,3	34,8	48,2	836,6
	Op. Veg.	Couscous Salteado c/ Seitan, Leite de Côco e Espargos <sup>(1)(6)(12)</sup>	64,7	21,3	39,3	634,4

**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