

# Ementa

## ALMOÇO

01 a 05 Novembro



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne					
	Ligeiro					
	Vegetariano					
	Bitoque					
	Guarnições					
<b>Feriado</b>						
3ª Feira	Sopa	Grelos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> Creme de legumes (cenoura, couve flor e curgete; sem batata)	15,7	5,2	2,6	125,4
	Peixe	Lombos de pescada assados à Monchique (com cebolada e pimentos) <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup>	54,9	18,0	39,4	545,3
	Carne	Lombinhos de porco arelhados com molho de limão, alho e coentros <sup>(7)(12)</sup> . Arroz de	64,3	17,3	45,8	605,3
	Ligeiro	Lombos de pescada corados simples <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> com Batatas assadas	53,2	12,9	38,4	488,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja (estufada com esparquete, tomate e orégãos) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>	77,4	18,0	31,4	621,3
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) <sup>(3)(12)</sup>	61,2	32,2	45,8	787,8
	Guarnições	Ervilhas salteadas Couve flor cozida Abóbora assada	5,8 1,0 1,7	5,4 0,1 5,2	4,3 1,2 0,3	100,6 10,5 56,2
4ª Feira	Sopa	Caldo verde (opção de chourico) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> Alho francês (sem batata) <sup>(9)</sup>	14,6	11,6	6,9	194,6
	Peixe	Lasanha de atum com béchamel de couve flor (gratinado) <sup>(1)(3)(4)(7)(12)</sup>	58,5	26,9	30,1	615,4
	Carne	Carne de vaca estufada com feijão encarnado <sup>(1)(12)</sup> . Batatas cozidas	66,8	28,8	50,6	755,0
	Ligeiro	Pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	52,9	3,2	37,9	405,3
	Vegetariano	Stroganoff de seitan (estufado com creme de soja e cogumelos) <sup>(1)(6)(12)</sup> . Arroz branco	67,3	20,6	31,7	591,8
	Bitoque	Franco (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) <sup>(3)(12)</sup>	61,2	32,0	46,8	790,4
	Guarnições	Lentilhas estufadas Cenoura cozida Couscous aromático (com cebola, alho e salsa) <sup>(1)(6)</sup>	35,1 1,4 42,9	5,6 0,0 14,4	18,1 0,2 7,5	281,5 8,3 334,2
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com aurião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> Brócolos (sem batata)	16,4	5,4	3,0	132,8
	Peixe	Bacalhau cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	50,1	12,6	48,2	514,8
	Carne	Perna de peru assada com cenoura e azeitonas <sup>(1)(12)(13)</sup> . Arroz de sultanas <sup>(5)(8)(12)</sup>	60,2	33,6	43,4	724,4
	Ligeiro	Perna de peru assada simples com cenoura <sup>(1)(12)</sup> . Arroz branco	53,8	24,6	42,9	613,2
	Vegetariano	Tofu à laquaireiro (no forno com alho, azeite, coentros e batata assada) <sup>(6)</sup>	51,5	22,0	20,3	513,2
	Bitoque	Porco (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) <sup>(3)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Guarnições	Puré de grão e cominhos Curgete cozida Espinafres salteados <sup>(9)</sup>	46,3 0,9 0,6	9,5 0,1 5,4	17,1 0,7 1,3	363,2 8,3 59,3
6ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, nabo e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> Espinafres (sem batata) <sup>(9)</sup>	16,7	5,2	2,8	131,4
	Peixe	Lulas recheadas estufadas <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Arroz branco	53,5	36,4	44,2	723,8
	Carne	Frango no churrasco				
	Ligeiro	Solha arelhada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	50,1	2,5	36,5	377,7
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja, cenoura, azeitonas e molho verde de alho <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>	77,8	19,8	31,5	641,2
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) <sup>(3)(12)</sup>	61,2	32,2	45,8	787,8
	Guarnições	Feijão encarnado estufado Couves de Bruxelas cozidas Juliana de legumes salteada (cenoura e couve lombarda)	16,7 2,8 4,3	5,6 1,0 5,3	8,1 2,5 3,3	167,3 35,1 87,5
Diariamente disponível	Omelete de Queijo <sup>(3)(7)</sup>		0,1	22,6	23,7	298,2
	Omelete de Fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		0,2	24,8	22,1	312,4
	Omelete Mista <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		0,3	32,8	30,9	419,6
	Omelete de Miolo de Camarão <sup>(2)(3)(12)</sup>		0,8	14,7	17,2	205,2