

Ementa
ALMOÇO
06 a 10 Dezembro



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com nabo	16,7	5,2	2,8	131,4
		Alho francês e cenoura (sem batata) ⁽⁹⁾	5,0	5,4	2,6	85,7
	Peixe	Filetes de Alabote no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	52,1	17,8	37,4	522,2
	Carne	Lombo de Novilho assado com três pimentas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batatas coradas	52,0	29,7	45,2	666,0
	Ligeiro	Robalo grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	51,1	6,2	21,6	356,9
	Vegetariano	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	88,1	17,5	42,1	708,6
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽¹²⁾	61,2	39,2	45,8	787,8
3ª Feira	Sopa	Abóbora com grelos	16,8	5,3	2,9	132,2
		Creme de curgete (sem batata)	2,8	5,2	1,2	65,9
	Peixe	Robalo grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batatas cozidas	50,1	18,0	20,6	453,1
	Carne	Rancho à Moda de Viseu ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	41,4	53,1	51,4	871,7
	Ligeiro	Lombo de Novilho Assado Simples ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batatas coradas e legumes cozidos	51,9	20,8	46,0	589,8
	Vegetariano	Soja no Forno à Monchique (com cebolada e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	66,0	18,7	25,4	553,4
	Bitoque	Vaca (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
4ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne	Feriado				
	Ligeiro					
	Vegetariano					
	Bitoque					
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga	38,0	6,0	15,0	298,5
		Agrião (sem batata)	2,8	5,4	2,0	71,9
	Peixe	Cantaril Assado c/ cebola, pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz de salsa	52,6	18,8	26,8	491,2
	Carne	Panadinhos à Milanese (c/ molho de tomate e Esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,1	28,4	38,1	719,9
	Ligeiro	Cantaril Assado Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	53,0	9,4	34,0	444,1
	Vegetariano	Gratinado de Massa no forno c/ seitan, abóbora, lombardo e beringela ⁽¹⁾⁽⁶⁾	93,4	18,1	43,1	738,9
	Bitoque	Frango (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5
		Couve lombarda (sem batata)	3,4	5,3	2,0	73,4
	Peixe	Badejo Assado c/ manteiga de ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	53,8	28,3	36,5	622,6
	Carne	Perna de Peru Estufada c/ mistura de legumes (curgete, cenoura e beringela) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	32,0	35,0	42,1	623,6
	Ligeiro	Perna de peru estufada simples com cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	67,3	19,8	46,5	645,5
	Vegetariano	Chilli de Soja (estufada com feijão e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	70,8	19,4	36,8	650,7
	Bitoque	Vaca (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
Diariamente disponível		Omelete de Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾	0,1	22,6	23,7	298,2
		Omelete de Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	0,2	24,8	22,1	312,4
		Omelete Mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	0,3	32,8	30,9	419,6
		Omelete de Miolo de Camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	0,8	14,7	17,2	205,2

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO

VERDE

AMARELO

LARANJA

VERMELHO