

Ementa
ALMOÇO
26 A 30 JUNHO



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	16,1	5,3	3,2	131,2
	Peixe	Ensopado de tintureira (estufada c/ tomate, pão torrado) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas cozidas	77,0	18,1	47,2	674,0
	Carne	Roti de peru assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	54,0	26,7	30,7	584,1
	Ligeiro	Perna de frango grelhada ⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Hortaliça cozida	65,3	16,7	45,8	612,2
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	98,9	3,2	31,4	583,2
	Bitoque	Novilho (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Lentilhas e milho estufados		39,2	12,7	18,7	364,5	
Curgete salteada		1,1	5,1	0,8	54,7	
3ª Feira	Sopa	Couve coração	16,2	5,2	2,9	129,1
	Peixe	Salmão no forno em cama de cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata salteada	54,6	54,3	36,8	866,6
	Carne	Febras de porco de cebolada ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Batatas cozidas	51,4	29,6	41,9	648,9
	Ligeiro	Peixe vermelho assado simples c/ tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas e Brócolos cozidos	52,5	7,5	34,3	426,1
	Vegetariano	Soja estufada c/ legumes, leite de côco e açafraão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de sultanias ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3	19,4	27,9	613,1
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Arroz de sultanias ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56,9	5,4	4,7	299,1
Feijão estufado c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		40,2	13,5	20,5	407,6	
Brócolos cozidos		0,6	0,3	1,3	11,8	
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	15,7	11,8	7,9	206,0
	Peixe	Fritada mista ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Migas de feijão frade, caldo verde e broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	59,0	21,0	43,9	618,6
	Carne	Perna de peru assada c/ molho barbecue ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Batata corada	66,0	36,6	45,2	782,0
	Ligeiro	Escalopes de Novilho grelhados ⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Couves de bruxelas cozidas	67,0	9,4	46,1	551,9
	Vegetariano	Alho Francês à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e coentros) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	39,7	50,2	15,9	686,1
	Bitoque	Frango (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4
	Guarnições	Arroz Branco ⁽⁷⁾	51,5	5,3	4,6	275,6
Favas ao alinho		19,8	13,2	12,3	274,7	
Couves-de-Bruxelas cozidas		2,8	1,0	2,5	35,1	
5ª Feira	Sopa	Grão c/ coentros	17,8	5,8	4,3	147,7
	Peixe	Bacalhau à Bracarense (c/ batatas fritas às rodelas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	65,7	41,6	50,3	849,8
	Carne	Carne de Vaca à Napolitana (c/ molho de tomate) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	66,0	43,1	53,4	876,5
	Ligeiro	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Feijão verde cozidos	52,8	2,4	36,8	392,8
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto c/ tomate grelhado e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa fusilli salteada c/ alho e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	77,0	28,7	27,4	724,1
	Bitoque	Porco (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Guarnições	Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Ervilhas salteadas		13,0	5,9	9,0	165,1	
Courgete e beringela grelhadas		5,6	5,5	4,6	98,3	
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ couve chinesa	16,7	5,1	2,5	129,3
	Peixe	Lasanha de Atum c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	59,4	38,6	50,3	799,6
	Carne	Carne de porco assada c/ castanha e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de alho ⁽⁷⁾	66,9	27,6	39,1	680,7
	Ligeiro	Hambúrguer de Vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Feijão verde cozidos	67,0	15,1	42,6	588,2
	Vegetariano	Seitan no forno c/ abóbora, natas e coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de sultanias ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	78,8	25,0	37,9	709,1
	Bitoque	Novilho (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Feijão branco estufado c/ cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	40,6	13,3	20,1	405,7
Esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		8,8	7,1	6,2	134,2	
Arroz de alho ⁽⁷⁾		51,8	5,3	4,7	277,0	
Omelete de Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾		0,1	22,6	23,7	298,2	
Variante disponível	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	

Alergênicos: (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 alergênicos 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