

Ementa

ALMOÇO

11 A 15 SETEMBRO



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	16,1	5,3	3,2	131,2
	Peixe	Tortilha de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	38,3	63,4	40,3	893,3
	Carne	Rolo de carne assado c/ molho de queijo e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	67,6	33,1	48,1	775,1
	Ligeiro	Frango na grelha c/ limão ⁽¹²⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida	52,5	4,1	48,6	446,5
	Vegetariano	Seitan de Escabeche (c/ pimentos, tomate e vinagre) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	66,9	12,4	33,2	527,4
	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
Couves de Bruxelas cozidas		2,8	1,0	2,5	35,1	
Ervilhas estufadas		13,0	5,9	9,0	165,1	
3ª Feira	Sopa	Couve flor	16,5	5,2	3,3	131,6
	Peixe	Pescada assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,8	17,3	36,1	522,1
	Carne	Carne de porco no tacho c/ maçã ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾	55,6	29,2	37,8	641,5
	Ligeiro	Solha grelhada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Couve lombarda cozidas	52,8	2,8	39,6	410,6
	Vegetariano	Massa de feijão encarnado à Lavrador (c/ cenoura e couve coração) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	72,7	17,4	28,2	616,3
	Bitoque	Novilho (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Arroz de Açafraão ⁽⁷⁾	51,5	5,3	4,6	275,6
Lombardo salteado		2,9	5,3	3,1	79,3	
Feijão guisado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		15,9	5,5	7,9	161,7	
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0
	Peixe	Feijoada de Choco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	44,7	17,5	60,3	627,9
	Carne	Bifinhos de Peru c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Cenoura salteada	68,6	25,3	50,5	716,7
	Ligeiro	Jardineira simples de vitela (c/ batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾	43,0	19,5	42,3	528,2
	Vegetariano	Soja estufada c/ legumes, leite de côco e açafraão ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	70,1	19,5	27,9	591,6
	Bitoque	Porco (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Guarnições	Favas estufadas	18,8	6,1	15,3	217,3
Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		64,0	1,7	10,9	324,1	
Estufado de cenoura e feijão verde		5,9	5,4	3,7	97,9	
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,1	5,3	3,2	131,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁷⁾	77,2	31,2	16,6	672,3
	Carne	Lasanha de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	58,8	30,2	37,4	665,3
	Ligeiro	Carapau grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Couve flor cozidas	50,7	4,1	33,4	383,0
	Vegetariano	Rancho de legumes (c/ grão, massa, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	81,5	20,8	26,4	658,6
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,2	45,8	787,8
	Guarnições	Batata cozida	50,1	0,0	6,5	234,9
Couves de Bruxelas cozidas		2,8	1,0	2,5	35,1	
Lentilhas ao Alinho		33,5	5,5	17,7	271,2	
6ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	15,8	5,3	3,1	128,8
	Peixe	Abrótea estufada c/ cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada	65,1	15,8	39,7	584,5
	Carne	Rojões à Minhota (c/ carne de porco, entremada, fígado, chouriço mouro) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida Cozinha Minhota	52,8	67,9	65,1	1092,6
	Ligeiro	Cozido de novilho (c/ batata, cenoura e couve)	54,2	16,5	45,7	565,8
	Vegetariano	Lentilhas salteadas à Oriental (c/ molho de soja, rebentos de feijão mungo, pimentos e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	76,3	14,2	33,3	600,1
	Bitoque	Frango (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4
	Guarnições	Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Grão estufado		48,1	9,6	17,6	375,0	
Nabo e cenoura cozidos		2,2	0,1	0,3	13,7	
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	

Alergenios: (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) Sesamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoco; (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
-------------	-------	---------	---------	----------