

# Ementa

## ALMOÇO

### 08 A 12 JANEIRO



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5
	<b>Peixe</b>	Red-fish no forno à Portuguesa (cebolada e tomate) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> , Batatas assadas	51,9	25,7	37,7	599,1
	<b>Carne</b>	Arroz de Pato <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup>	61,0	38,5	51,1	814,5
	<b>Ligeiro</b>	Escalopes de novilho grelhados <sup>(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e Couve flor cozida	65,2	8,5	44,8	527,3
	<b>Vegetariano</b>	Assado de lentilhas e beringela c/ molho picante de côco <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(12)</sup> , Arroz de coentros <sup>(7)</sup>	80,6	17,8	25,7	623,8
	<b>Guarnições</b>	Legumes Variados <sup>(9)</sup>	4,0	0,9	4,1	48,1
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão c/ couve lombarda	17,7	5,8	4,3	147,4
	<b>Peixe</b>	Tintureira estufada em molho de tomate (com pão torrado) <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(12)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	52,9	22,3	45,0	602,5
	<b>Carne</b>	Feijoada à Transmontana (c/ carne de porco, orelha, chispe, enchidos, cenoura e lombardo) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup>	34,8	50,5	96,7	996,9
	<b>Ligeiro</b>	Carapau grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batatas e Couves de bruxelas cozidas	52,9	4,8	34,6	406,4
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de soja no forno c/ cogumelos salteados <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa gratinada c/ legumes <sup>(1)(3)(7)(9)</sup>	103,2	34,6	23,5	840,3
	<b>Guarnições</b>	Legumes Variados <sup>(9)</sup>	4,0	0,9	4,1	48,1
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>(9)</sup>	17,1	5,3	3,4	136,9
	<b>Peixe</b>	Potas à Lagareiro <sup>(2)(4)(6)(9)(10)(12)(14)</sup> c/ Batata assada	57,5	31,1	43,7	694,0
	<b>Carne</b>	Carne de Novilho estufada à Rio Tinto (c/ vinho tinto) <sup>(6)(9)(10)(12)</sup> , Batatas salteadas	52,2	33,4	43,0	691,0
	<b>Ligeiro</b>	Bifes de peru grelhados c/ ervas aromáticas <sup>(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(7)</sup> e Brócolos cozidos	53,5	3,0	44,8	428,8
	<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes <sup>(1)(3)(7)(9)</sup> c/ Arroz de feijão <sup>(7)</sup>	77,6	33,9	18,5	712,5
	<b>Guarnições</b>	Legumes Variados <sup>(9)</sup>	4,0	0,9	4,1	48,1
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde (opção de chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	15,8	8,4	4,8	162,8
	<b>Peixe</b>	Dourada no forno <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(12)(14)</sup> c/ Batatas a murro	51,1	27,0	30,9	580,4
	<b>Carne</b>	Ervilhas estufadas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	46,3	41,6	55,8	810,3
	<b>Ligeiro</b>	Peixe Espada grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)</sup> e Feijão verde cozido	54,6	6,2	34,8	421,5
	<b>Vegetariano</b>	Massa salteada com grão, cenoura, azeitonas e molho verde de alho <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)(13)</sup>	61,6	16,5	24,1	530,5
	<b>Guarnições</b>	Legumes Variados <sup>(9)</sup>	4,0	0,9	4,1	48,1
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora c/ nabo	16,5	5,2	2,3	127,5
	<b>Peixe</b>	Bacalhau à posta assado com crosta de broa e batata à murro	63,5	20,7	41,9	617,6
	<b>Carne</b>	Caril de frango (estufado c/ leite e côco ralado) <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(12)</sup> , Arroz <sup>(7)</sup>	53,6	48,0	45,0	832,5
	<b>Ligeiro</b>	Arroz de Novilho simples c/ couve coração e cenoura <sup>(7)(12)</sup>	53,6	19,7	41,2	562,3
	<b>Vegetariano</b>	Tofu Espiritual (c/ molho béchamel, batata palha e cenoura) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(12)</sup>	56,3	49,9	22,2	791,5
	<b>Guarnições</b>	Legumes Variados <sup>(9)</sup>	4,0	0,9	4,1	48,1
<b>Diariamente disponível</b>		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

**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
-------------	-------	---------	---------	----------