

Ementa

ALMOÇO

11 A 15 MARÇO



		H.C.	Lip.	Prot.	Energia	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ verduras ⁽⁹⁾	16,7	5,1	2,7	130,4
	Peixe	Red-Fish assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas coradas	52,8	19,2	33,2	527,5
	Carne	Chili de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	72,0	26,4	44,6	748,5
	Ligeiro	Bifes de peru grelhados ⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Feijão verde cozido	53,7	2,6	43,2	418,1
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas, batata, curgete e beringela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	76,9	16,1	28,7	599,7
	Guarnições	Bringela e curgete salteadas	1,1	5,1	0,8	54,7
Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		64,0	1,7	10,9	324,1	
Feijão encarnado estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		16,7	5,6	8,1	167,5	
3ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5
	Peixe	Gratinado de salmão c/ massa macarronete, molho bechamel e queijo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	76,8	53,2	46,2	990,8
	Carne	Cozinha Beira Litoral Lombo de Porco assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Batata assada	52,3	22,5	41,9	589,4
	Ligeiro	Red-Fish assado ao natural ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Couves de bruxelas cozidas	53,7	8,1	35,3	442,8
	Vegetariano	Tofu de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	54,0	24,4	18,6	533,9
	Guarnições	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	35,1	5,6	18,1	281,5
Arroz de tomate ⁽⁷⁾		51,9	5,3	4,7	277,9	
Esparregado de Espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		8,8	7,1	6,2	134,2	
4ª Feira	Sopa	Couve lombarda	15,5	5,1	2,8	124,6
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	76,1	29,2	43,7	753,9
	Carne	Lasanha de carne de Novilho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	58,8	30,2	37,4	665,3
	Ligeiro	Carne de vaca à Irlandesa (c/ cenoura e feijão verde), Arroz branco ⁽⁷⁾	55,7	16,8	42,1	551,4
	Vegetariano	Crepes recheados c/ purê de grão e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de salsa ⁽⁷⁾	86,1	27,2	15,7	668,9
	Guarnições	Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Grão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		48,1	9,6	17,6	375,0	
Couves-de-Bruxelas e cenoura cozidas		2,8	1,0	2,5	35,1	
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Peixe	Lombos Dourados c/ Molho limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz de cenoura ⁽⁷⁾	58,9	34,6	39,8	711,4
	Carne	Perna de frango assada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Batatas assadas e Esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	60,0	42,6	43,1	815,1
	Ligeiro	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Cenoura cozidas	51,6	0,2	34,2	354,7
	Vegetariano	Seitan Agridoce (c/ ananás e legumes) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	88,8	14,1	38,0	651,0
	Guarnições	Arroz de pimentos ⁽⁷⁾	51,8	5,4	4,8	278,4
Ervilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		13,0	5,9	9,0	165,1	
Lombardo salteado		2,9	5,3	3,1	79,3	
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas c/ cenoura	22,1	7,2	18,5	129,7
	Peixe	Atum c/ Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	42,7	32,8	39,1	636,3
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	61,0	38,5	51,1	814,5
	Ligeiro	Almôndegas estufadas simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve flor cozida	66,8	15,8	44,8	600,5
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	73,9	17,2	30,4	605,0
	Guarnições	Feijão verde e cenoura cozidos	4,2	0,2	1,6	30,9
Arroz Branco ⁽⁷⁾		51,5	5,3	4,6	275,6	
Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		18,8	6,1	15,3	217,3	
Variante 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) 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 alergénios 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

AMARELO

LARANJA

VERMELHO