

Ementa

ALMOÇO

29 Julho a 2 Agosto



			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	17,1	5,3	3,4	136,9
	Peixe	Filetes à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de pimentos ⁽⁷⁾	58,6	32,3	39,0	686,2
	Carne	Perna de Peru assada c/ molho de cerveja e cebola ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	66,0	32,0	49,6	759,6
	Ligeiro	Cozido simples de frango (c/ arroz e legumes) ⁽⁷⁾	55,6	9,4	51,8	527,2
	Vegetariano	Ratatouille de ervilhas (c/ beringela e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Batatas salteadas	71,2	18,6	20,9	583,1
	Bitoque	Novilho (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Batata cozida	50,1	0,0	6,5	234,9
Beringela e Curgete gratinadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾		9,3	1,0	3,0	59,4	
Ervilhas salteadas		11,4	5,8	8,6	154,7	
3ª Feira	Sopa	Creme de curgete c/ coentros	16,4	5,3	3,6	133,7
	Peixe	Dourada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata salteada	51,1	27,0	30,9	580,4
	Carne	Croquetes ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	86,2	45,4	24,4	857,4
	Ligeiro	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Brócolos cozidos	50,7	2,5	36,7	381,9
	Vegetariano	Pastéis de grão, legumes e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de milho ⁽⁷⁾	92,8	20,4	22,9	676,7
	Bitoque	Porco (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Guarnições	Massa Tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Brócolos e nabo cozidos		2,0	0,7	2,8	31,0	
Grão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		48,1	9,6	17,6	375,0	
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e abóbora c/ croutons ⁽¹⁾	54,4	7,3	10,0	336,9
	Peixe	Pescada assada com massa pimentão e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de lombardo ⁽⁷⁾	53,8	17,7	34,4	517,3
	Carne	Lombo de Porco assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Batata assada	52,3	22,5	41,9	589,4
	Ligeiro	Carne de Vaca à Búlgara (c/ cenoura e alho francês) ⁽⁹⁾ , Batatas cozidas	55,2	16,6	44,6	563,7
	Vegetariano	Empadão de soja c/ abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	41,0	18,0	26,2	453,7
	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
Alho Francês e cenoura estufados		4,9	5,3	2,3	83,6	
Feijão estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		16,7	5,6	8,1	167,5	
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ espinafres ⁽⁹⁾	16,6	5,4	5,2	146,6
	Peixe	Tintureira estufada à Bulhão Pato (c/ amêijoas e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas cozidas	51,1	12,5	43,6	499,8
	Carne	Escalopes de novilho à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,9	53,5	67,1	1018,8
	Ligeiro	Lombinhos de peixe assados simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Hortaliça cozida	54,9	8,0	38,7	454,8
	Vegetariano	Quinoa salteada c/ lentilhas, couves, maçã e molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	71,4	18,1	29,8	599,7
	Bitoque	Peru (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Batata assada	50,3	5,0	6,6	281,3
Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		35,1	5,6	18,1	281,5	
Brócolos e feijão verde cozidos		3,9	0,9	4,1	48,3	
6ª Feira	Sopa	Couve flor	16,5	5,2	3,3	131,6
	Peixe	Bacalhau à Lagareiro (c/ batata assada) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	50,4	15,6	48,3	543,5
	Carne	Feijoada à Portuguesa (c/ carne de porco, chispe, orelha, entrecosto, enchidos, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	45,3	65,9	66,0	1088,6
	Ligeiro	Peito de peru recheado com cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	69,2	14,9	64,7	686,5
	Vegetariano	Strogonoff de seitan (c/ bebida vegetal), ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ Arroz branco ⁽⁷⁾	67,3	20,6	31,7	591,8
	Bitoque	Novilho (frito com ovo estrelado, arroz e batata frita) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	42,9	40,0	797,9
	Guarnições	Feijão Preto estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	40,2	6,4	20,1	341,1
Arroz de alho ⁽⁷⁾		51,8	5,3	4,7	277,0	
Caldo Verde c/ cenoura ripada salteados		3,7	5,3	1,9	75,7	
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	
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		