

Ementa

ALMOÇO

2 A 6 SETEMBRO



		H.C.	Lip.	Prot.	Energia	
2ª Feira	Sopa	Hortaliça ⁽⁹⁾	16,1	5,2	3,2	130,4
	Peixe	Solha "au meunier" ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	56,9	20,8	37,4	574,2
	Carne	Frango assado no forno (c/ roldela de tomate e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,7	46,0	60,4	929,0
	Ligeiro	Bifes de peru estufados simples ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couves de bruxelas cozidas	68,6	7,9	51,3	566,5
	Vegetariano	Seitan de Escabeche (c/ pimentos, tomate e vinagre) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	66,9	12,4	33,2	527,4
	Guarnições	Arroz Branco ⁽⁷⁾	51,5	5,3	4,6	275,6
Ervilhas salteadas		11,4	5,8	8,6	154,7	
Pimentos salteados c/ cogumelos ⁽¹²⁾		0,3	5,1	0,6	51,3	
3ª Feira	Sopa	Abóbora c/ pão torrado ⁽¹⁾	22,0	5,4	3,3	155,0
	Peixe	Massinha de pescada c/ delicias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	66,1	19,2	42,2	616,2
	Carne	Strogonoff de Porco (c/ natas e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	59,5	36,6	39,4	730,3
	Ligeiro	Lombo de Peixe (pescada) corado simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e Feijão verde cozido	30,4	14,9	38,8	420,6
	Vegetariano	Almôndegas de ervilhas no forno c/ molho de hortelã ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	61,6	16,5	24,1	530,5
	Guarnições	Batata cozida	50,1	0,0	6,5	234,9
Couve flor cozida		1,0	0,1	1,2	10,5	
Feijão frade e curgete salteados		80,6	7,3	25,4	513,2	
4ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	18,2	5,3	6,1	152,5
	Peixe	Lombos Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾	58,2	20,3	38,6	574,2
	Carne	Carne de Novilho estufada c/ abóbora e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	54,5	28,7	43,9	663,5
	Ligeiro	Borrego cozido c/ Batata e Legumes cozidos	51,1	6,4	31,9	400,1
	Vegetariano	Soja guisada c/ cogumelos, pimentos e batata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63,8	16,5	27,6	538,5
	Guarnições	Massa Tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Feijão branco estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		16,7	5,6	8,1	167,5	
Lombardo e cenoura ralada salteados		4,3	5,3	3,3	87,5	
5ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	17,1	5,3	3,4	136,9
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	36,9	50,2	37,6	757,1
	Carne	Lombo de porco c/ molho piri-piri ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	53,6	29,3	44,5	661,0
	Ligeiro	Corvina cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Feijão verde cozidos	52,8	2,9	47,1	438,8
	Vegetariano	Couscous aromático c/ grão, pêra caremalizada e tomate assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	88,9	20,7	22,0	661,9
	Guarnições	Massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,0	1,7	10,9	324,1
Grão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		48,1	9,6	17,6	375,0	
Feijão verde e brócolos cozidos		3,9	0,9	4,1	48,3	
6ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	15,8	5,3	3,1	128,8
	Peixe	Carapauzinhos fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	68,4	21,2	34,4	616,9
	Carne	Cozido à Portuguesa (c/ carne de porco, carne de vaca, enchidos, feijão branco, batata, cenoura, lombardo, nabo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	49,2	40,8	50,6	797,6
	Ligeiro	Novilho no forno simples c/ limão ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida	60,0	19,2	34,2	556,1
	Vegetariano	Massa gratinada c/ legumes, lentilhas e béchamel de couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	119,4	21,1	42,8	876,7
	Guarnições	Batata cozida	50,1	0,0	6,5	234,9
Feijão em molho de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		40,2	6,4	20,1	341,1	
Bringela e curgete salteadas		1,1	5,1	0,8	54,7	
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) Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------	---------	---------	----------