

Ementa

5 a 9 janeiro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	20,1	5,3	5,0	160,6
	Carne	Almôndegas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	65,8	27,7	43,7	698,0
	Peixe	Arroz de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	66,2	6,2	36,5	477,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,4	25,5	10,6	506,0
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	20,8	5,6	4,6	161,4
	Carne	Bitoque de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	20,1	38,2	550,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão, milho e cenoura com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	91,8	6,3	27,6	583,5
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	12,2	3,1	2,1	90,8
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	54,8	19,7	45,1	595,0
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	83,8	19,8	22,5	639,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com cenoura ralada	12,2	3,1	1,7	89,1
	Carne	Lasanha de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,6	19,0	41,7	793,8
	Peixe	Bacalhau no forno (posta) com ovo ralado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,2	22,1	30,4	572,8
	Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura e azeitonas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	55,0	20,4	17,5	504,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	10,8	3,2	2,3	86,9
	Carne	Lombo de porco (fatia) em molho de tomate e manjericao ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e purê de maçã	61,0	10,0	35,8	683,4
	Peixe	Caldeirada de lulas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	52,5	18,1	45,0	563,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	100,7	4,5	27,4	580,8
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4

Alergênicos: (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) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeitação, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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

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

Ementa

12 a 16 janeiro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne vaca estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	19,4	42,9	563,4
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz xau-xau (cenoura, feijão verde e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,2	31,7	25,6	680,6
	Vegetariano	Favas de coentradra com cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	74,4	16,6	17,5	551,2
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Lasanha de carne (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	58,5	17,3	33,4	532,7
	Peixe	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	50,1	5,2	35,4	397,1
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (ervilhas, milho, cenoura, pimentos e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68,2	17,6	14,5	512,0
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Bifanas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	61,2	37,7	47,8	782,9
	Peixe	Salmão assado (posta) em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	4,8	49,4	31,0	594,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	80,1	30,7	31,6	752,6
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	19,1	5,3	6,2	157,7
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,4	18,9	48,9	634,0
	Peixe	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	98,6	37,7	12,7	797,4
	Vegetariano	Seitan estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,8	13,9	36,9	607,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Filetes de escamudo com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,2	23,1	37,7	575,8
	Vegetariano	Chilli de feijão vermelho com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,8	16,3	17,2	492,4
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4

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) Tremço; (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 Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

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

Ementa

19 a 23 janeiro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	18,2	5,3	6,1	152,5
	Carne	Bitoque de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Caril de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,1	16,7	19,2	443,0
	Vegetariano	Strogonoff de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	15,5	31,0	538,6
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de beringela com cenoura ralada	15,7	5,1	2,4	123,8
	Carne	Massinha (fusilli) de aves com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,6	33,7	48,2	710,8
	Peixe	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	68,5	30,7	40,8	724,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	83,0	17,1	31,9	649,8
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	15,9	5,4	3,5	132,8
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	14,6	33,1	537,8
	Peixe	Medalhões de Pescada cozidos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batatas cozidas	54,7	10,8	43,9	505,7
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	97,8	20,3	26,4	718,1
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	16,0	5,2	3,0	129,7
	Carne	Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,2	21,5	29,3	528,8
	Peixe	Jardineira de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	44,5	16,9	36,2	490,0
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,6	16,5	17,2	524,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Couve lombarda	15,7	5,1	2,9	126,1
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Caldeirada de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	52,5	15,1	44,9	536,1
	Vegetariano	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,5	16,4	17,0	462,1
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4

Alérgenos: (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) Tremço; (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 Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

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

Ementa

26 a 30 janeiro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração (em juliana)	16,8	5,2	3,1	133,6
	Carne	Novilho estufado à Primavera ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	66,7	33,0	48,6	769,7
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada russa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,7	19,1	15,0	478,1
	Vegetariano	Hambúrguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	58,6	2,3	21,0	490,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com curgete (cubos)	16,9	5,3	4,5	139,9
	Carne	Hambúrguer de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,0	11,9	41,2	537,1
	Peixe	Empadão de atum com arroz ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,6	34,0	39,5	678,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cominhos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	77,4	12,9	26,4	557,2
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	12,6	5,2	3,7	118,4
	Carne	Peito de frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,5	42,7	50,5	837,7
	Peixe	Massinha de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	65,8	5,1	33,9	455,3
	Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,4	22,3	21,5	539,6
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com nabiças (folha)	17,1	5,3	3,1	135,4
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,4	18,9	48,9	634,0
	Peixe	Pescada nº4 (posta) assada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,3	18,0	37,2	458,4
	Vegetariano	Feijão estufado com pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	16,2	16,8	489,8
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	16,1	5,1	2,6	126,8
	Carne	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	80,6	30,5	50,0	835,8
	Peixe	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	50,1	5,2	35,4	397,1
	Vegetariano	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	108,4	20,6	25,4	756,2
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4

Alergênicos: (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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

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