

Ementa

1 a 5 junho

| | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | |
|----------|----------------|--|-------------|--------------|-------------------|-------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de espinafres ⁽⁹⁾ | 16,7 | 5,5 | 3,8 | 139,1 |
| | Carne | Bitoque de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 |
| | Peixe | Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 68,5 | 30,7 | 40,8 | 724,7 |
| | Vegetariano | Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , 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 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de grão com couve portuguesa ripada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 23,8 | 5,9 | 5,6 | 180,2 |
| | Carne | Hambúguer de vaca, Batata frita | 24,7 | 41,7 | 33,6 | 609,1 |
| | Peixe | Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,9 | 20,1 | 38,2 | 550,0 |
| | Vegetariano | Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 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 | Sopa de tomate | 15,8 | 5,1 | 2,3 | 122,9 |
| | Carne | Febras estufadas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 81,3 | 41,8 | 35,3 | 851,5 |
| | Peixe | Tortilha de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 50,9 | 24,7 | 35,4 | 676,6 |
| | Vegetariano | Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 78,0 | 4,8 | 23,5 | 483,4 |
| | Sob | Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 31,8 | 7,2 | 3,5 | 209,4 |
| 5ª Feira | FERIADO | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de curgete com cenoura ralada | 16,4 | 5,2 | 2,8 | 129,2 |
| | Carne | Panado de frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 101,8 | 18,9 | 30,7 | 711,6 |
| | Peixe | Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 54,8 | 19,7 | 45,1 | 595,0 |
| | Vegetariano | Macarronada de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 76,9 | 16,8 | 29,4 | 607,9 |
| | 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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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)



Ementa

8 a 12 junho

| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) |
|----------|----------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora com grelos (folha) | 16,6 | 5,3 | 2,8 | 130,7 |
| | Carne | Carne de porco assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,3 | 31,8 | 39,5 | 653,8 |
| | Peixe | Pescada corada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 91,1 | 24,1 | 34,2 | 725,8 |
| | Vegetariano | Favas salteadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 76,4 | 4,8 | 23,3 | 574,7 |
| | 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 Feijão-Manteiga ⁽⁶⁾ | 20,8 | 5,6 | 4,6 | 161,4 |
| | Carne | Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 61,6 | 19,0 | 41,7 | 593,8 |
| | Peixe | Feijoada de pota com Arroz ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 71,4 | 15,2 | 51,2 | 671,1 |
| | Vegetariano | Tofu com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 68,0 | 24,0 | 25,2 | 618,9 |
| | Sob | Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 31,8 | 7,2 | 3,5 | 209,4 |
| 4ª Feira | FERIADO | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de couve lombarda (ripada) | 15,7 | 5,1 | 2,9 | 126,1 |
| | Carne | Tirinhas de peru estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 62,9 | 27,0 | 44,1 | 677,9 |
| | Peixe | Massada de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 65,8 | 7,0 | 40,3 | 498,1 |
| | Vegetariano | Feijão estufado com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 52,2 | 5,7 | 29,1 | 587,4 |
| | 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 coentros | 15,1 | 5,1 | 2,2 | 118,4 |
| | Carne | Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 36,9 | 51,8 | 52,7 | 831,9 |
| | Peixe | Filetes de escamudo à Lagareiro (com alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 57,6 | 4,4 | 26,9 | 481,5 |
| | Vegetariano | Ratatouille (tomate, curgete, beringela e pimentos) de grão c/ Macarronete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 67,5 | 20,9 | 19,0 | 567,0 |
| | Sob | Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 31,8 | 7,2 | 3,5 | 209,4 |

Alérgicos: (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) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgicos 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)



Ementa

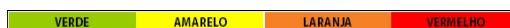
15 a 19 junho

| | | | H.C. (a) | Lip. (a) | Prot. (a) | Energia (kcal) |
|----------|-------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾ | 16,0 | 5,1 | 2,9 | 128,2 |
| | Carne | Coxas de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 27,7 | 43,7 | 698,0 |
| | 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 | Lentilhas estufadas com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 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 | Sopa de couve flor | 17,8 | 1,1 | 9,1 | 119,7 |
| | Carne | Bitoque de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 |
| | Peixe | Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura) ⁽⁴⁾ | 52,2 | 19,2 | 33,1 | 623,7 |
| | Vegetariano | Saladinha de favas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 94,9 | 4,0 | 25,4 | 540,7 |
| | 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 espinafres (folha) ⁽⁹⁾ | 16,2 | 5,2 | 2,3 | 125,4 |
| | Carne | Chilli com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, chouriço de carne e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,6 | 46,4 | 52,0 | 836,5 |
| | Peixe | Peixe assado no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,9 | 27,5 | 40,1 | 625,3 |
| | Vegetariano | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 32,5 | 16,0 | 22,3 | 671,6 |
| | 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 curgete com ervilhas | 17,1 | 5,3 | 5,5 | 150,0 |
| | Carne | Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,6 | 46,4 | 52,0 | 836,5 |
| | Peixe | Peixe vermelho assado (posta) com molho de tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 71,5 | 24,9 | 11,5 | 560,0 |
| | Vegetariano | Rojões de soja salteados com alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 59,1 | 15,2 | 45,3 | 625,0 |
| | 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 legumes | 15,9 | 5,4 | 3,5 | 132,8 |
| | Carne | Vitela estufada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 73,4 | 22,1 | 51,3 | 724,6 |
| | Peixe | Lasanha de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 58,8 | 26,2 | 26,3 | 785,3 |
| | Vegetariano | Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 89,2 | 8,5 | 24,8 | 567,4 |
| | 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) Tremeço; (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)



Ementa

22 a 26 junho

| | | | H.C. (a) | Lip. (a) | Prot. (a) | Energia (kcal) |
|----------|-------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Couve lombarda | 16,8 | 5,2 | 3,1 | 133,6 |
| | Carne | Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 50,6 | 46,4 | 52,0 | 836,5 |
| | Peixe | Solha corada no forno (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,9 | 27,5 | 40,1 | 625,3 |
| | Vegetariano | Lasanha de ervilhas c/ legumes (cenoura, milho e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 88,2 | 28,3 | 34,0 | 792,1 |
| | Sob | Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 31,8 | 7,2 | 3,5 | 209,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão verde | 16,9 | 5,3 | 4,5 | 139,9 |
| | Carne | Pato c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 58,9 | 48,4 | 42,7 | 851,8 |
| | Peixe | Massinha de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 65,8 | 5,1 | 33,9 | 455,3 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz alegre (com milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 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 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 | Pescada cozida ⁽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 açafraão 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 | Creme de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 16,0 | 5,2 | 3,0 | 129,7 |
| | Carne | Carne de Porco à Portuguesa ⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 58,9 | 48,4 | 42,7 | 851,8 |
| | Peixe | Caldeirada de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 44,5 | 16,9 | 36,2 | 490,0 |
| | Vegetariano | Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) ⁽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 |

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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



Ementa

29 junho a 3 julho

| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) |
|----------|-------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 20,1 | 5,3 | 5,0 | 160,6 |
| | Carne | Empadão de carne picada (100% vaca) com purê de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 44,8 | 26,3 | 30,0 | 544,5 |
| | Peixe | Arroz de peixe ⁽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 | Carne de vaca aos cubos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 33,1 | 47,3 | 760,6 |
| | Peixe | Salmão assado (posta) com alecrim e limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,3 | 56,6 | 37,4 | 868,9 |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 88,0 | 17,4 | 32,5 | 675,1 |
| | 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) com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 61,0 | 10,0 | 35,8 | 683,4 |
| | Peixe | Caldeirada de potas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ | 52,0 | 16,8 | 35,5 | 511,4 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com curgete e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com 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 |

Alérgicos: (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 alérgicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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

