

Ementa

6 a 10 julho

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Macarronada de pato ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,9	21,3	50,5	693,8
	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 coentrada 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 vermelho estufado ⁽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	Feijoada de pota com Arroz ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	71,4	15,2	51,2	671,1
	Vegetariano	Salada de grão (grão, batata, cenoura e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	48,3	22,1	17,8	479,7
	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	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	98,6	37,7	12,7	797,4
	Vegetariano	Soja estufada ⁽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 pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	14,2	33,7	463,9
	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) 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 alergénios 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

13 a 17 julho

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração (em juliana)	16,8	5,2	3,1	133,6
	Carne	Hambúrguer de vaca ⁽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⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,9	40,9	11,3	685,5
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	93,5	31,0	17,0	738,4
	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	Carne de Porco à Portuguesa ⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	58,9	48,4	42,7	851,8
	Peixe	Empadão de atum com arroz ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,6	34,0	39,5	678,7
	Vegetariano	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,3	28,1	27,7	668,7
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	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	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
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	Peixe assado ⁽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	Lombo de porco assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada de grão, massa, cenoura e espinafres estufados ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	80,6	30,5	50,0	835,8
	Peixe	Filetes de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,9	17,5	39,5	527,8
	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

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) Tremçoço; (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

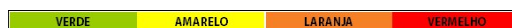
20 a 24 julho

		H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Solha assada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	27,5	40,1	625,3
	Vegetariano	Ensofado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,6	9,2	26,9	433,6
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,6	27,1	40,6	633,6
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	76,1	29,3	52,8	791,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,0	14,3	38,4	557,8
	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 curgete com cenoura ralada	16,9	5,3	4,5	139,9
	Carne	Lasanha de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	58,5	17,3	33,4	682,7
	Peixe	Salada russa (batata, cenoura, feijão-verde) c/ atum ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	45,4	33,6	42,7	672,9
	Vegetariano	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Batatas cozidas	69,1	7,5	20,7	454,5
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com agrião (folha)	16,3	5,4	3,1	132,0
	Carne	Perna de peru assado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	54,5	20,0	54,8	625,5
	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	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	75,7	16,9	25,5	608,7
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ nabiças ⁽⁶⁾	17,2	5,4	5,6	152,0
	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	Massinha (macarronete) de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	66,0	17,4	55,1	651,3
	Vegetariano	Lasanha de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,9	32,5	36,7	745,3
	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 alergénios 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

27 a 31 julho

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª 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
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa ripada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	23,8	5,9	5,6	180,2
	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	Filete de salmão no forno 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	Hamburguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	80,0	29,5	10,4	638,4
	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 alho ⁽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	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	15,8	5,1	2,3	122,9
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	50,9	24,7	35,4	676,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽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
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Carne de vaca estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	101,8	18,9	30,7	711,6
	Peixe	Jardineira de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	44,5	16,9	36,2	490,0
	Vegetariano	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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

Alergênicos: (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) 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 confeitura, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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

