

Ementa

3 a 7 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,6	3,4	4,9	120,7
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	14,6	33,1	537,8
	Peixe	Corvina corada no forno (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,9	8,0	28,7	386,7
	Vegetariano	Strogonoff de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽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	Creme de beringela com cenoura ralada	15,6	3,2	2,6	111,6
	Carne	Macarronada de aves com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,7	12,2	37,2	501,4
	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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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 Brócolos	13,0	3,4	3,4	103,8
	Carne	Bifanas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz e Batata frita	61,2	37,7	47,8	782,9
	Peixe	Medalhões de Pescada cozidos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batatas cozidas	26,5	12,6	38,7	378,4
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , 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	Creme de cenoura e agrião (folha)	11,0	3,3	2,3	88,4
	Carne	Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1	10,0	31,8	425,3
	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⁾	47,3	11,3	36,2	448,5
	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	12,3	3,1	2,2	92,4
	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	18,1	45,0	563,3
	Vegetariano	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,5	4,4	20,8	339,0
	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) 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

10 a 14 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	10,0	3,3	2,5	87,9
	Carne	Almôndegas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	27,7	43,7	698,0
	Peixe	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	54,8	19,7	45,1	595,0
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esmagada de batata ⁽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 (folha) ⁽⁹⁾	11,9	3,2	2,1	91,1
	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⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita	81,3	41,8	35,3	851,5
	Peixe	Massinha de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	65,8	5,1	33,9	455,3
	Vegetariano	Favas com cogumelos, cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 com cenoura ralada	12,2	3,1	1,7	89,1
	Carne	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,0	29,9	45,7	730,7
	Peixe	Bacalhau no forno, lascado, com batatas, grão e ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	52,2	11,3	41,7	494,6
	Vegetariano	Salada de grão (grão, batata, cenoura e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	67,8	10,1	18,7	465,0
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	10,8	3,2	2,3	86,9
	Carne	Lombo de porco (fatia) em molho de tomate e manjerição ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e purê de maçã	61,0	10,0	35,8	483,4
	Peixe	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	68,5	30,7	40,8	724,7
	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) Alipo; (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)

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