

Ementa

17 a 21 novembro

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	12,9	3,2	2,3	96,7
	Carne	Carne porco assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,,3	31,8	39,5	653,8
	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⁾	91,1	24,1	34,2	725,8
	Vegetariano	Favas de coentrada com cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	76,4	4,8	23,3	474,7
	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 alho francês ⁽⁹⁾	12,7	3,2	2,2	95,1
	Carne	Lasanha de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,6	19,0	41,7	593,8
	Peixe	Arroz de pota com delicias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	54,9	17,3	37,4	531,6
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (ervilhas, milho, cenoura, pimentos e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	108,6	10,3	28,3	676,0
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	13,8	3,2	2,7	103,2
	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	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,9	37,3	27,0	552,4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,3	4,6	25,5	451,3
	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	15,9	3,4	5,8	125,7
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	50,0	6,4	42,4	434,1
	Peixe	Arroz de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,6	34,0	39,5	678,7
	Vegetariano	Seitan estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,2	5,7	29,1	387,4
	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 alface	12,8	3,3	3,0	99,1
	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 com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,6	4,4	26,9	381,5
	Vegetariano	Chilli de feijão vermelho com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	91,5	4,9	23,8	549,6
	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

24 a 27 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração (em juliana)	7,3	3,3	1,5	70,1
	Carne	Hambúrguer de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	49,8	11,5	38,8	465,1
	Peixe	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	68,5	30,7	40,8	724,7
	Vegetariano	Hambúrguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli Tricolor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	73,7	7,6	21,6	490,0
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com curgete (cubos)	13,3	3,3	3,0	101,7
	Carne	Bitoque de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada russa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,4	28,8	9,6	491,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cominhos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽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	Creme de favas	10,4	3,3	3,1	91,1
	Carne	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com 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	Tofu estufado com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,5	16,0	22,3	371,6
	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)	11,6	3,2	2,2	90,3
	Carne	Carne vaca (cubos) guisada com ervilha e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	72,9	33,5	51,8	823,0
	Peixe	Pescada assada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,9	8,2	28,1	381,9
	Vegetariano	Feijão estufado com pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	91,3	4,6	22,9	540,4
	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 legumes (brócolos e alho francês)(9)	13,1	3,4	3,2	103,9
	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⁾	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	585,3
	Vegetariano	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda)(1)(6)(9)(10)(11)(13)	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

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)

