

Ementa
13 a 17 outubro

			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	Frango assado no forno ^{(1)X(9)X(10)X(11)} com Massa laços ^{(1)X(3)X(6)X(10)}	64,2	48,1	56,3	924,3
	Peixe	Peixe cozido ^{(2)X(4)X(14)} , Batata cozida	54,8	19,7	45,1	595,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com milho e cenoura ^{(1)X(9)X(10)X(11)} , com Massa laços ^{(1)X(6)X(10)}	113,5	18,1	38,6	811,6
	Sob	Fruta ou Doce ^{(1)X(3)X(6)X(7)X(8)X(9)X(10)X(11)X(12)}	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Grão com couve portuguesa ^{(6)X(13)}	23,8	5,9	5,6	180,2
	Carne	Almôndegas de aves estufadas ^{(1)X(6)X(12)} , Esparguete ^{(1)X(3)X(6)X(10)}	65,6	18,9	48,8	638,0
	Peixe	Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ^{(1)X(2)X(4)X(9)X(10)X(11)X(14)} , Arroz branco ^{(1)X(9)X(10)X(11)}	52,2	19,2	33,1	523,7
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ^{(1)X(6)X(9)X(10)X(11)X(13)} , Arroz branco ^{(1)X(9)X(10)X(11)}	65,9	15,5	30,2	532,4
	Sob	Fruta ou Doce ^{(1)X(3)X(6)X(7)X(8)X(9)X(10)X(11)X(12)}	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Tomate	15,8	5,1	2,3	122,9
	Carne	Febras estufadas ao alinho ^{(1)X(9)X(10)X(11)} com Esparguete ^{(1)X(3)X(6)X(10)}	64,2	29,2	46,0	712,9
	Peixe	Tortilha de peixe ^{(1)X(2)X(3)X(4)X(9)X(10)X(11)X(14)}	50,9	24,7	35,4	576,6
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e alho francês ^{(1)X(9)X(10)X(11)} , Esparguete ^{(1)X(6)X(10)}	87,8	18,2	25,7	662,6
	Sob	Fruta ou Doce ^{(1)X(3)X(6)X(7)X(8)X(9)X(10)X(11)X(12)}	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e coentros	16,2	5,2	2,3	125,6
	Carne	Croquetes de carne ^{(1)X(2)X(3)X(4)X(6)X(7)X(9)X(10)X(11)X(12)X(14)} , Arroz branco ^{(1)X(9)X(10)X(11)}	86,2	45,4	24,4	857,4
	Peixe	Salada de abrétea com batata, cenoura e ervilhas ^{(2)X(4)X(14)}	54,2	3,4	37,3	414,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate ^{(1)X(9)X(10)X(11)} com massa laços ^{(1)X(6)X(10)}	115,7	17,9	38,5	822,2
	Sob	Fruta ou Doce ^{(1)X(3)X(6)X(7)X(8)X(9)X(10)X(11)X(12)}	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Novilho estufado ^{(1)X(9)X(10)X(11)} com Arroz de cenoura ^{(1)X(9)X(10)X(11)} e Batata frita ^{(1)X(6)X(7)X(10)}	52,6	21,9	44,6	590,4
	Peixe	Solha no forno ^{(1)X(2)X(4)X(9)X(10)X(11)X(14)} , Batata cozida	51,9	17,6	37,0	524,4
	Vegetariano	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ^{(1)X(6)X(9)X(10)X(11)X(12)X(13)} , Arroz branco ^{(1)X(9)X(10)X(11)}	74,7	17,0	25,6	602,6
	Sob	Fruta ou Doce ^{(1)X(3)X(6)X(7)X(8)X(9)X(10)X(11)X(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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoco; (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 confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

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

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