

Ementa

27 a 31 outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	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⁾	85,8	30,6	24,3	723,4
	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⁾	84,5	15,4	35,8	656,8
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	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	523,7
	Vegetariano	Saladinha de favas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	84,9	40,9	15,9	782,9
	Sob	Fruta ou Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	16,2	5,2	2,3	125,4
	Carne	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽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⁾	45,0	48,7	19,9	720,8
	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⁾ e Batata frita	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Peixe vermelho 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	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽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	Abóbora com feijão verde laminado	15,9	5,4	3,5	132,8
	Carne	Vitela estufada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,6	21,9	44,6	590,4
	Peixe	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68,5	30,7	40,8	724,7
	Vegetariano	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	57,8	17,7	10,4	451,1
	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)

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