

Ementa - Jantar

18 a 22 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês ⁽⁹⁾	17,1	5,3	3,4	136,9
	Peixe	Empadão de Peixe c/ Espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	53,5	34,1	28,5	647,3
	Carne	Carne de Vaca estufada c/ batata, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾	56,3	19,6	44,6	595,8
	Vegan	Estufado de ervilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	51,9	13,8	20,1	456,9
3ª Feira	Sopa	Abóbora e Brócolos	16,6	5,4	3,2	134,2
	Peixe	Salada de Grão c/ Bacalhau, Pimentos e Azeitonas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	47,1	18,8	41,0	547,3
	Carne	Frango no Forno c/ Cerveja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	50,6	40,6	48,0	767,6
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	72,0	16,6	17,5	541,3
4ª Feira	Sopa	Creme de Curgete	16,5	5,3	3,0	130,8
	Peixe	Tintureira de coentrad ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de alho	52,5	17,7	40,9	536,6
	Carne	Carne de Porco Assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	64,1	32,2	41,3	729,1
	Vegan	Salada de feijão encarnado, batata, couve flor, beterraba e maçã	105,6	16,9	27,7	741,8
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0
	Peixe	Filetes de Pescada no forno c/ m.º de marisco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de cenoura	54,2	20,1	43,5	577,7
	Carne	Almôndegas estufadas c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	53,9	24,5	42,2	615,5
	Vegan	Lentilhas al pomodoro (c/ tomate, espinafres e massa) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	109,0	2,9	35,3	637,8
6ª Feira	Sopa	Feijão Verde e Cenoura	17,6	5,3	3,0	136,7
	Peixe	Peixe no forno c/ rodela de Limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	52,8	17,4	37,8	529,8
	Carne	Quiche de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	46,1	32,1	50,8	681,7
	Vegan	Salteado de Grão e Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	99,1	21,6	24,7	725,5

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) Tremoço; (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

VERMELHO