

Ementa



25 a 29 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	51,3	18,1	41,9	548,4
	Peixe	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de pimentos ⁽⁷⁾	58,0	19,9	35,5	557,7
	Carne	Frango estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	65,8	41,1	50,6	846,0
	Vegan	Tofu gratinado c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e Arroz ⁽⁷⁾	66,0	28,2	25,3	643,1
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Peixe	Lombinhos de peixe no forno c/ laranja ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	29,6	21,7	37,6	469,6
	Carne	Panadinhos de porco c/ mº de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	62,6	32,0	31,8	671,4
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	77,5	19,0	26,4	642,4
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	17,1	5,3	5,5	150,0
	Peixe	Lasanha de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	58,8	35,3	43,3	735,3
	Carne	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	58,9	48,4	42,7	851,8
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	84,3	20,7	27,0	675,3
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	16,7	5,2	2,8	131,4
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾	67,9	30,9	12,3	606,8
	Carne	Bifinhos de peru ⁽¹²⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Legumes cozidos	65,2	9,0	49,4	550,7
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	57,0	16,6	29,6	526,2
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	16,1	5,2	3,2	130,4
	Peixe	Peixe assado no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada	51,9	17,3	35,9	516,8
	Carne	Carne de vaca estufada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Macedónia de legumes	59,3	34,0	44,1	733,9
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	74,0	22,2	22,1	613,7

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 Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

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