

Ementa

7 A 11 JULHO



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Prato	Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e puré batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	800,2	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	801,2
	Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	820,6	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4
	Prato	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	647,1	Hamburguer no forno c/ queijo gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	694,1
	Veg.	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	659,1	Soja no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	554,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ªFeira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Prato	Alheira no forno ⁽¹⁾ c/ ovo estrelado ⁽³⁾ , batata frita e arroz ⁽⁷⁾	932,3	Filetes de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz primavera ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	703,8
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3	Salteado de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	662,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura)	625,7	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	725,3
	Veg.	Favas estufadas c/ ratatouille de legumes e batata cozida ⁽¹⁾⁽¹²⁾	462,9	Feijão guisado c/ espinafres e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco	624,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,9	Creme de cenoura	117,9
	Prato	Arroz de aves à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	595,4	Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	807,0	Hamburguer de quinoa e vegetais ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	511,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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.