

Ementa

1 a 6 dezembro



		ALMOÇO	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,2	29,1	34,8	549,1	Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,8	32,2	41,2	723,7
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	28,7	22,2	34,4	462,0	Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,0	17,9	35,0	517,6
	Veg.	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,5	13,5	28,2	561,0	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,8	14,9	26,1	445,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	16,8	5,5	3,7	138,2	Abóbora e brócolos	16,8	5,5	3,7	138,2
	Carne	Feijoada à Brasileira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	52,1	30,2	38,4	681,2	Escalopes de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida	51,4	18,8	39,6	542,8
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,9	21,7	37,5	462,3	Arroz de tamboril c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,9	15,8	29,4	475,2
	Veg.	Massada de soja c/ couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	81,5	18,3	34,6	662,5	Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	73,2	16,9	29,1	590,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)	14,6	5,5	4,9	139,1	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)	14,6	5,5	4,9	139,1
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	73,7	43,4	56,8	923,2	Bifinhos de peru grelhados c/ limão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	7,4	42,1	445,5
	Peixe	Calamares fritos c/ molho agridoce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	87,2	25,0	12,0	625,5	Peixe vermelho no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	19,2	33,1	522,3
	Veg.	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	57,0	17,3	30,1	537,0	Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,4	23,8	24,8	608,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	63,5	33,9	44,0	748,0	Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	26,3	46,4	689,3
	Peixe	Pescada à Francesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,2	21,8	40,2	607,8	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos ⁽⁴⁾	46,2	25,8	26,6	535,8
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,1	22,6	24,5	583,0	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	74,7	18,8	24,0	614,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0	Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Rancho à Nortenha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	49,4	57,0	56,3	959,7	Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	24,7	43,7	671,0
	Peixe	Abrótea c/ molho verde (alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,1	17,2	34,4	506,1	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,3	18,9	11,3	489,9
	Veg.	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	74,7	18,8	24,0	614,1	Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata em cubos	70,3	37,1	27,7	749,2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	15,2	11,7	7,2	199,6					
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	36,9	61,8	38,2	862,8					
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	89,3	21,7	26,2	663,9					
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	74,0	22,2	22,1	613,7					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou iogurte⁽⁷⁾
Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

Alergénios: (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) 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.

Ementa
8 a 13 dezembro



		ALMOÇO				H.C				JANTAR				H.C			
						(g)	(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)	(g)	(kcal)
2ª Feira	Sopa	Feriado															
	Carne																
	Peixe																
	Veg.																
	Bitoque																
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,4	5,4	5,5	152,1	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,4	5,4	5,5	152,1						
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	26,6	33,1	645,8	Escalopes de peru grelhados c/ ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida	53,2	7,4	42,3	453,8						
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,6	22,9	33,1	453,9	Massa gratinada c/ salmão, curgete, milho e cogumelos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	78,7	43,8	35,6	866,1						
	Veg.	Peixinhos da horta c/ molho agri ^{doce} ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	86,7	31,9	15,3	715,7	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	45,7	13,8	23,6	455,0						
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2											
4ªFeira	Sopa	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7						
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	35,6	45,3	714,6	Hambúrguer grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve flor cozidas	66,6	12,1	44,2	564,0						
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	37,5	50,8	37,9	765,8	Abrótea assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,8	15,3	34,7	498,3						
	Veg.	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9						
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4											
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5						
	Carne	Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de manteiga ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,3	50,3	34,2	822,3	Espetada de peru grelhada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,8	4,7	62,7	562,2						
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,8	20,0	34,8	554,7	Solha no forno à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	17,7	37,8	565,0						
	Veg.	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	22,0	20,3	513,2	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	54,9	18,8	19,5	507,7						
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2											
6ª Feira	Sopa	Couve flor	17,8	5,3	4,5	144,4	Couve flor	17,8	5,3	4,5	144,4						
	Carne	Carne de vaca estufada à Marengo (c/ ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata frita	61,7	54,3	46,8	935,6	Frango assado à Pizzaiola (c/ rodela de tomate e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	67,3	48,2	60,8	957,3						
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	66,7	40,4	32,2	771,8	Paella de frutos do mar (c/ pota, abrótea, miolo de mexilhão e camarão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	55,2	16,6	45,8	560,3						
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	74,0	22,2	22,1	613,7	Bolonhesa de soja, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,9	15,1	32,0	606,1						
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4											
Sábado	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5											
	Carne	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	90,1	21,7	26,3	668,0											
	Peixe	Ervilhas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	44,0	40,9	45,5	750,9											
	Veg.	Hamburguer de Couve flor e queijo no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	82,6	28,7	22,5	692,4											

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou logurte⁽⁷⁾

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendôim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa
15 a 20 dezembro



		ALMOÇO				H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR				H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Feriado															
	Carne																
	Peixe																
	Veg.																
	Bitoque																
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1						
	Carne	Lasanha de Vitela ^{(1)X3(6)(7)X9(10)(11)(12)}	58,8	30,2	37,4	665,3	Escalopes de peru grelhados ^{(9)X10(11)(12)} , Esparguete de jardineira (feijão verde e cenoura) ^{(1)X3(6)X10}	65,6	3,9	48,8	503,8						
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ^{(1)X2(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)} , Puré de batata ^{(1)X3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)}	43,0	25,9	45,8	598,2	Omelete de camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz alegre (c/ cenoura, milho e ervilhas) ^{(7)X9(10)(11)}	58,7	20,3	23,6	520,8						
	Veg.	Couscous aromático c/ lentilhas, brócolos, tomate e milho ^{(1)X6(9)(10)(11)(12)}	75,4	17,3	30,9	610,5	Alho francês à Brás ^{(1)X3(6)(7)(9)(10)(11)(13)}	40,0	48,4	16,0	671,3						
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2											
4ªFeira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9						
	Carne	Feijoada de carnes (c/ enchidos) ^{(1)X3(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)} , Arroz branco ⁽⁷⁾	82,7	73,9	69,3	1327,8	Frango corado ^{(1)X9(10)(11)(12)} c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3						
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	50,9	24,7	35,4	576,6	Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Brócolos cozidos	51,3	51,6	38,1	834,6						
	Veg.	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ^{(1)X6(9)(10)(11)(12)}	68,1	17,4	29,3	572,0	Ratatouille de legumes c/ quinoa e lentilhas ^{(1)X6(8)(9)(10)(11)}	69,0	18,3	30,1	594,8						
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4											
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3						
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ^{(1)X3(7)(9)(10)(11)(12)} , batata assada ^{(9)X10(11)}	60,1	46,6	52,6	880,4	Rolo de carne bicolor c/ molho de cogumelos ^{(1)X3(6)(7)(9)(10)(11)(12)} , Arroz branco ⁽⁷⁾	60,3	29,6	37,2	662,8						
	Peixe	Abrótea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	60,4	16,0	37,0	551,2	Massa salteada de peixe c/ espinafres, tomate, cogumelos e abacaxi ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	67,0	19,8	42,8	633,3						
	Veg.	Lasanha de lentilhas, brócolos e milho ^{(1)X3(6)(7)(9)(10)(11)}	78,6	20,4	24,7	616,8	Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás ^{(1)X6(9)(10)(11)}	73,2	16,9	29,1	590,6						
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2											
6ª Feira	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5						
	Carne	Pizza Tropical ^{(1)X3(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)}	51,4	30,2	22,9	576,0	Febras ao alho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Batata frita	52,3	41,6	40,6	752,0						
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	39,2	42,9	37,6	699,9	Salada quente de salmão (salmão, batata, cenoura, brócolos) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	52,8	39,0	26,8	683,4						
	Veg.	Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,5	22,2	22,6	627,0	Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,6	18,0	31,4	622,4						
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4											
Sábado	Sopa	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8											
	Carne	Jardineira de peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,4	18,3	60,1	609,0											
	Peixe	Lombinhos de Alabote estufados c/ curgete e molho de açafraão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	54,3	23,9	38,7	592,3											
	Veg.	Tofu estufado c/ abóbora e orégãos ^{(1)X6(9)(10)(11)(12)} , Arroz branco ⁽⁷⁾	56,0	24,6	18,9	546,5											

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou ligueirinho⁽⁷⁾

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou ligueirinho

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.