

# Ementa

17 a 21 Maio

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Feijão Verde e Cenoura aos Cubos <sup>(12)</sup>	11,7	1,2	2,2	72,9
	Prato	Caril de Peixe (cação) <sup>(1)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(12)(14)</sup> c/ arroz branco	33,9	7,8	25,7	311,4
	Prato Veg.	Ervilhas c/ Ovo Escalfado <sup>(3)</sup> e puré misto (batata e cenoura) <sup>(7)(12)</sup>	31,0	12,4	17,0	327,3
	Hortícolas	Salada de Pepino e Couve Roxa	2,5	0,1	1,4	20,6
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>TOTAL PRATO GERAL</b>			<b>68,8</b>	<b>9,6</b>	<b>31,9</b>
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de Brócolos <sup>(12)</sup>	10,7	1,3	2,5	70,4
	Prato	Escalopes de Frango c/ Molho Fricassé <sup>(3)</sup> e massa Penne <sup>(1)(3)</sup>	22,1	8,6	28,0	281,1
	Prato Veg.	Tofu c/ Molho Fricassé <sup>(3)(6)</sup> e quinoa <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	23,6	15,4	19,8	316,6
	Hortícolas	Macedónia de Legumes	4,4	0,2	1,2	30,4
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>TOTAL PRATO GERAL</b>			<b>58,0</b>	<b>10,6</b>	<b>34,3</b>
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(12)</sup>	23,7	1,6	5,1	140,5
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(3)(4)(14)</sup>	24,8	28,7	28,6	476,4
	Prato Veg.	Alho Francês à Brás <sup>(3)(9)</sup>	26,1	28,6	12,0	416,6
	Hortícolas	Salada Alface, Cenoura e Tomate	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>TOTAL PRATO GERAL</b>			<b>72,0</b>	<b>30,9</b>	<b>37,1</b>
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Couve-Lombarda <sup>(12)</sup>	11,3	1,2	2,7	73,9
	Prato	Esparquete à Bolonhesa (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	320,4
	Prato Veg.	Esparquete à Bolonhesa de Soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Esparregado de Espinafres <sup>(1)(7)(9)</sup>	5,7	4,2	3,5	79,3
	Sobremesa	Maçã Assada c/ Canela	8,4	0,3	0,1	39,4
	Pão	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>TOTAL PRATO GERAL</b>			<b>61,7</b>	<b>20,5</b>	<b>32,1</b>
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de Abóbora <sup>(12)</sup>	11,0	1,2	1,6	65,9
	Prato	Arroz de Peixe (garoupa) <sup>(4)(14)</sup>	32,8	6,1	13,7	243,7
	Prato Veg.	Arroz de Tomate c/ Feijão Manteiga	54,7	6,2	17,7	379,6
	Hortícolas	Couves-de-Bruxelas ao Alho	2,5	3,8	2,1	57,7
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>TOTAL PRATO GERAL</b>			<b>67,0</b>	<b>11,7</b>	<b>20,1</b>

**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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.