

Ementa

24 a 28 Maio

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Couve-Coração ⁽¹²⁾	12,2	1,3	2,3	77,8
	Prato	Lasanha de Carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	27,8	15,0	24,8	349,5
	Prato Veg.	Lasanha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	32,4	6,6	8,0	231,3
	Hortícolas	Salada de Alface, Couve Roxa e Cenoura	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			64,7	16,9	31,5	559,5
3ª.Feira	Sopa	Creme de Ervilhas ⁽¹²⁾	12,4	1,2	3,1	81,9
	Prato	Lombinhos de Pescada Cozidos ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata inglesa assada e alecrim	16,8	6,4	19,8	206,9
	Prato Veg.	Tofu Estufado ⁽⁶⁾ c/ batata inglesa assada e alecrim	19,2	11,3	14,5	241,0
	Hortícolas	Beringela e Curgete no Forno c/ Tomilho	3,2	3,4	1,9	55,7
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			53,1	11,5	27,4	447,3
4ª.Feira	Sopa	Primavera ⁽¹²⁾	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Coxas de Frango no Forno c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz branco	32,3	12,5	21,5	330,7
	Prato Veg.	Caril de Lentilhas ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	57,7	2,9	16,7	338,6
	Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			66,5	14,5	27,3	522,3
5ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾⁽¹²⁾	12,0	1,7	4,0	88,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	18,2	12,4	27,3	298,3
	Prato Veg.	Tofu à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	19,2	15,2	18,1	291,1
	Hortícolas	Salada de Beterraba e Cenoura Crua	3,6		0,8	22,0
	Sobremesa	Pudim de Caramelo ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	24,0	1,5	2,0	117,4
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			71,2	16,0	36,3	594,7
6ª.Feira	Sopa	Curgete e Cenoura aos Cubos ⁽¹²⁾	11,4	1,2	2,4	72,5
	Prato	Tirinhas de Porco Estufadas c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	22,1	5,2	25,7	241,8
	Prato Veg.	Couscous Integral c/ Grão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	49,3	8,9	14,6	358,2
	Hortícolas	Cubinhos de Abóbora e Curgete no Forno c/ Alecrim	2,1	3,3	1,2	44,8
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			56,4	10,3	31,9	461,9

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) Tremeço; (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.