

Ementa

14 a 18 Dezembro

| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) |
|--------------------------|-------------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Caldo Verde (s/ chouriço) | 9,5 | 1,3 | 2,5 | 65,1 |
| | Prato | Massa Gratinada c/ Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ | 31,6 | 17,9 | 27,5 | 402,4 |
| | Prato Veg. | Massinha de Favas c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ | 39,5 | 6,4 | 11,8 | 286,5 |
| | Vegetais | Salada de Tomate e Pepino | 1,2 | 0,2 | 0,5 | 9,4 |
| | Fruta | da época (3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| | Pão | de Mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| TOTAL PRATO GERAL | | | 63,5 | 20,0 | 33,2 | 582,7 |
| 3.ª Feira | Sopa | Espinafres ⁽⁹⁾ | 10,2 | 1,4 | 2,4 | 69,7 |
| | Prato | Arroz de Carnes (vaca, porco, ervilha, cenoura) | 36,7 | 13,1 | 24,6 | 373,5 |
| | Prato Veg. | Esparguete de Cogumelos e Feijão c/ mistura de legumes ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 59,3 | 6,9 | 21,1 | 426,9 |
| | Vegetais | Salada de Alface e Tomate e Milho | 3,6 | 0,3 | 2,7 | 35,1 |
| | Fruta | da época (3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| | Pão | de Mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| TOTAL PRATO GERAL | | | 71,8 | 15,5 | 32,4 | 584,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de Legumes ⁽⁹⁾ | 11,5 | 1,5 | 3,2 | 81,0 |
| | Prato | Pescada cozida ⁽⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾ e batata cozida | 16,7 | 12,1 | 24,6 | 277,0 |
| | Prato veg. | Salteado de Legumes e Grão ⁽⁹⁾ c/ batata cozida | 46,8 | 8,3 | 14,7 | 343,8 |
| | Vegetais | Feijão verde e Cenoura | 3,5 | 0,1 | 1,1 | 24,5 |
| | Fruta | da época (3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| | Pão | de Mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| TOTAL PRATO GERAL | | | 53,0 | 14,4 | 31,5 | 488,3 |
| 5.ª Feira | Sopa | Feijão Catarino e Agrião | 14,5 | 1,5 | 4,8 | 101,6 |
| | Prato | Perna de Peru no Forno c/ Laranja, arroz de cenoura | 26,5 | 12,7 | 20,0 | 303,6 |
| | Prato Veg. | Caril de Lentilhas e Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura | 53,3 | 6,3 | 18,7 | 367,8 |
| | Vegetais | Salada de Alface e Pepino e Tomate | 1,5 | 0,3 | 1,2 | 15,0 |
| | Fruta | da época (3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| | Pão | de Mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| TOTAL PRATO GERAL | | | 63,8 | 15,0 | 28,5 | 526,1 |
| 6ª Feira | Sopa | Couve Coração | 11,7 | 1,2 | 3,0 | 78,4 |
| | Prato | Abrótea Estufada ⁽⁴⁾ c/ salada Russa | 22,0 | 5,6 | 20,1 | 233,0 |
| | Prato Veg. | Soja em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ salada Russa | 36,5 | 7,0 | 30,6 | 362,7 |
| | Vegetais | Brócolos | 0,4 | 0,2 | 0,9 | 8,8 |
| | Fruta | da época (3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| | Pão | de Mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| TOTAL PRATO GERAL | | | 55,4 | 7,6 | 26,6 | 426,2 |

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) 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.