

Ementa

De 6 a 10 outubro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	22,9	2,4	4,2	137,5
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz alegre, saladas variadas	80,3	10,3	18,6	505,5
	Carne	Bife de Peru grelhado c/ arroz branco e legumes salteados ⁽⁹⁾	56,7	6,0	34,0	422,9
	Dieta	Bife de Peru grelhado c/ arroz branco, saladas variadas	572,0	2,0	33,6	387,2
	Veg.	Hambúrguer de couve flor e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	75,5	19,4	20,6	573,5
	Celiaca	Vaca estufada simples ⁽¹²⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	61,5	15,3	34,8	532,6
3ª.Feira	Sopa	Lavrador (creme)	24,5	2,6	8,9	176,5
	Peixe	Filetes de Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura, saladas variadas	58,8	4,6	25,0	384,5
	Carne	Lombo de Porco c/ ervilhas ⁽¹²⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e saladas variadas	37,8	16,8	37,0	464,1
	Dieta	Lombinhos de Peixe no forno ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida e saladas variadas	49,5	4,0	29,8	363,8
	Veg.	Ovos Mexidos c/ legumes ⁽³⁾⁽⁹⁾ , arroz branco e saladas variadas	59,7	21,2	25,8	543,5
	Celiaca	Lombinhos de Peixe no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida, saladas variadas	52,0	4,1	30,6	381,0
4ª.Feira	Sopa	Crema de cenoura	29,9	2,3	4,3	164,9
	Peixe	Massinha de Cavala c/ cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	60,5	19,9	36,7	582,6
	Carne	Rolo de Carne no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	61,2	16,5	37,0	554,2
	Dieta	Vitela cozida c/ batata e legumes cozidos	48,6	11,9	33,2	444,8
	Veg.	Soja estufada c/ legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e saladas variadas	74,7	12,1	31,7	560,4
	Celiaca	Vitela cozida c/ batata e legumes cozidos	48,6	11,9	33,2	444,8
5ª.Feira	Sopa	Feijão Verde	23,0	2,1	3,5	132,1
	Peixe	Solha no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas	47,3	5,8	37,1	398,6
	Carne	Bolonhesa de Carne (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	61,4	18,5	37,7	575,9
	Dieta	Solha no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	48,6	4,7	37,2	396,3
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	75,2	7,3	30,3	510,1
	Celiaca	Solha no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	48,6	4,7	37,2	396,3
6ª.Feira	Sopa	Crema de Curgete	23,2	2,2	3,6	133,1
	Peixe	Bacalhau Espiritual ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	60,1	4,2	38,3	446,0
	Carne	Carne de Porco à Portuguesa ⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	47,2	55,3	37,2	843,8
	Dieta	Febras grelhadas c/ arroz branco, saladas variadas	57,2	9,2	30,2	438,3
	Veg.	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	31,1	26,4	10,5	417,5
	Celiaca	Febras grelhadas c/ arroz branco, saladas variadas	57,2	9,2	30,2	438,3

Alergênicos: (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO VERDE AMARELO LARANJA VERMELHO

Ementa

de 13 a 17 outubro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	22,9	2,4	4,2	137,5
	Peixe	Salmão desfiado c/ massa Tagliatelle e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	59,6	40,1	31,7	737,5
	Carne	Arroz de aves no forno ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	59,3	11,9	30,3	472,3
	Dieta	Salmão no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	49,5	41,3	36,3	725,4
	Veg.	Legumes salteados c/ ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	74,1	7,7	22,1	495,0
	Celiaca	Salmão no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	49,5	41,3	36,3	725,4
3ª.Feira	Sopa	Canja (massa s/ glúten) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	Peixe	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e legumes salteados ⁽⁹⁾	76,8	30,0	12,1	630,7
	Carne	Frango assado no forno ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e couves de bruxelas cozidas	57,0	28,6	44,4	671,4
	Dieta	Frango assado simples ⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos	59,4	7,6	48,5	512,3
	Veg.	Empadão de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	50,6	5,9	31,5	409,7
	Celiaca	Frango assado simples ⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli (s/ glúten) e legumes cozidos	59,4	7,6	48,5	512,3
4ª.Feira	Sopa	Primavera	24,8	2,3	4,6	148,9
	Peixe	Massada de Peixe c/ delicias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	61,6	8,4	32,5	464,3
	Carne	Lombo de Porco assado ⁽¹²⁾ c/ batata corada, saladas variadas	51,3	11,7	37,9	474,4
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ arroz alegre, saladas variadas	90,1	27,8	18,0	703,5
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
5ª.Feira	Sopa	Abóbora	23,3	2,2	3,5	133,9
	Peixe	Peixe assado no forno à Provençal ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada, saladas variadas	51,8	9,9	35,5	451,4
	Carne	Bifinhos de Frango c/ molho de limão ⁽⁷⁾ , batata frita e saladas variadas	49,4	47,9	35,9	783,2
	Dieta	Bifinhos de Frango grelhados c/ arroz branco, saladas variadas	57,7	2,0	35,4	398,3
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ abóbora e milho ⁽¹²⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	47,7	7,0	16,8	359,0
	Celiaca	Bifinhos de Frango grelhados c/ arroz branco, saladas variadas	57,7	2,0	35,4	398,3
6ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾	23,1	2,2	3,7	133,9
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	28,5	49,1	37,7	714,7
	Carne	Almôndegas de Vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz alegre, saladas variadas	64,5	14,0	33,3	533,6
	Dieta	Almôndegas ao natural ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve-Flor cozida	58,7	11,8	34,4	488,4
	Veg.	Peixinhos da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ arroz de tomate, saladas variadas	69,6	24,8	10,7	556,8
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batatas e legumes cozidos	47,7	4,3	34,4	377,0

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme de agrião	22,2	2,3	4,1	133,2
	Peixe	Atum c/ salada russa e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	36,6	25,9	36,1	534,9
	Carne	Nuggets de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de tomate, saladas variadas	97,2	4,8	27,0	552,3
	Dieta	Atum c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata e legumes cozidos	49,9	20,2	34,2	530,5
	Veg.	Empadão de quinoa, Soja e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	42,8	12,4	37,4	461,4
	Celiaca	Atum c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata e legumes cozidos	49,6	11,9	33,6	453,4
3ª Feira	Sopa	Creme de Curgete	23,2	2,2	3,6	133,1
	Peixe	Potas estufadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	59,9	7,2	34,6	451,1
	Carne	Bifinhos de Frango c/ cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz branco, saladas variadas	58,2	6,9	34,9	442,3
	Dieta	Bifinhos de Frango grelhados c/ arroz branco, saladas variadas	57,7	2,0	35,4	398,3
	Veg.	Gratinado de macarrão c/ Seitan, abóbora, lombardo e berinjela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	74,8	9,6	24,8	504,2
	Celiaca	Bifinhos de Frango grelhados c/ arroz branco, saladas variadas	57,7	2,0	35,4	398,3
4ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	22,9	2,4	4,2	137,5
	Peixe	Lombinhos de Peixe corados c/ tomate, azeite e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	42,7	32,3	28,5	585,4
	Carne	Hambúrguer de Aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas, saladas variadas	61,7	4,0	30,7	417,2
	Dieta	Hambúrguer de Aves grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	59,2	1,7	29,3	377,8
	Veg.	Salada Tropical de Couscous c/ ervilhas, cogumelos, ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	61,2	9,0	19,2	447,0
	Celiaca	Lombinhos de Peixe corados c/ tomate, azeite e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida, saladas variadas	57,7	25,3	30,9	594,6
5ª Feira	Sopa	Couve-Flor	22,5	2,1	3,5	128,2
	Peixe	Salada do Mar (pescada, ovo, batata, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	54,5	38,3	12,0	617,3
	Carne	Empadão de Carne (c/ puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	52,1	14,4	27,6	460,3
	Dieta	Peixe espada preto no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	49,5	7,6	33,8	413,5
	Veg.	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	39,1	27,8	12,4	460,9
	Celiaca	Vitela estufada simples ⁽¹²⁾ c/ batata e brócolos cozidos	50,6	14,9	35,5	490,8
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	23,7	2,5	8,6	170,5
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	66,9	28,1	36,3	678,3
	Carne	Tirinhas de Porco à Oriental ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	61,6	15,0	40,8	560,7
	Dieta	Bife de Peru grelhado c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos	57,4	3,2	39,6	426,3
	Veg.	Estufado de Lentilhas ⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	77,7	6,7	30,2	527,0
	Celiaca	Peixe estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	50,5	4,2	33,5	386,4

Alérgenos: (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) 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 confeitura, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

Ementa

de 27 a 31 de outubro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	15,6	2,2	2,4	98,1
	Peixe	Filetes de Tomatada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	62,9	9,4	29,3	464,0
	Carne	Arroz de Aves no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	60,2	12,0	31,1	482,3
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e couves de bruxelas cozidas	49,2	2,8	34,2	371,1
	Veg.	Beringela recheada c/ arroz branco, saladas variadas	74,5	9,8	19,8	496,1
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e couves de bruxelas cozidas	49,2	2,8	34,2	371,1
3ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	22,9	2,1	3,1	129,6
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ saladas variadas russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	52,1	18,3	15,2	442,5
	Carne	Frango assado no forno ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	59,5	28,7	45,2	688,6
	Dieta	Frango assado simples ⁽¹²⁾ c/ massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos	59,4	7,6	48,5	512,3
	Veg.	Chilli vegetariano ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz, saladas variadas	69,7	12,0	22,7	523,4
	Celiaca	Frango assado no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ massa Farfalle (s/ glúten) e saladas variadas	59,5	28,7	45,2	688,6
4ª Feira	Sopa	Canja (massa s/ glúten) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	Peixe	Perca no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batatinha a murro e migas de feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	89,4	19,6	49,3	754,0
	Carne	Massa Carbonnara (c/ fiambre, cogumelos e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	61,0	24,8	20,3	559,7
	Dieta	Perca grelhada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	47,7	11,7	38,2	460,0
	Veg.	Empadão de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ saladas variadas	50,6	5,9	31,5	409,7
	Celiaca	Carapaus grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	47,7	7,3	59,9	702,2
5ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	23,3	2,2	3,6	134,6
	Peixe	Pescada a Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	50,1	7,2	35,8	419,5
	Carne	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	61,2	12,9	35,2	514,6
	Dieta	Almôndegas estufadas simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	61,2	11,9	35,2	505,6
	Veg.	Peixinhos da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ arroz de tomate, saladas variadas	69,6	24,8	10,7	556,8
	Celiaca	Escalopes de Frango grelhados c/ esparguete (s/ glúten), saladas variadas	59,5	3,1	39,4	434,6
6ª Feira	Sopa	Creme de Agrião	22,2	2,3	4,1	133,2
	Peixe	Salada do Mar (pescada, ovo, batata, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	54,5	38,3	12,0	617,3
	Carne	Escalopes de Frango estufados com cogumelos e purê de batata ⁽³⁾⁽⁷⁾	49,4	47,9	35,9	783,2
	Dieta	Atum c/ batata cozida e feijão verde ⁽⁴⁾	49,9	18,2	31,6	501,6
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ abóbora e milho ⁽¹⁾⁽²⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	45,2	6,9	16,0	341,8
	Celiaca	Peixe vermelho assado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida, saladas variadas	51,8	6,1	31,7	402,5

Alérgenos: (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) 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.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

Ementa

de 3 a 7 de novembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	Creme de Curgete	23,2	2,2	3,6	133,1
	Peixe	Potas estufadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	59,9	7,2	34,6	451,1
	Carne	Bolonhesa de Carne (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	61,4	18,5	37,7	575,9
	Dieta	Carne Vaca estufada simples c/ cenoura e feijao verde ⁽¹²⁾ , batatas cozidas	51,9	14,9	35,7	498,5
	Veg.	Lasanha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	63,9	5,2	12,0	365,0
	Celiaca	Carne Vaca estufada simples c/ cenoura e feijao verde ⁽¹²⁾ , batatas cozidas	51,9	14,9	35,7	498,5
3ª.Feira	Sopa	Creme de brócolos	22,7	2,2	3,6	132,0
	Peixe	Pasteis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	75,6	23,6	14,1	571,0
	Carne	Jardineira de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	38,4	17,9	34,5	482,6
	Dieta	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas	47,9	0,2	33,8	337,0
	Veg.	Ovos Mexidos c/ legumes ⁽³⁾⁽⁹⁾ , arroz branco e saladas variadas	59,7	21,2	25,8	543,5
	Celiaca	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas	47,9	0,2	33,8	337,0
4ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾	23,1	2,2	3,7	133,9
	Peixe	Esparguete c/ salmão salteado (desfiado) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	63,8	35,6	33,8	727,9
	Carne	Febras à Salsicheiro ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽³⁾⁽⁷⁾ , saladas variadas	58,1	36,1	35,1	687,2
	Dieta	Febras grelhadas c/ arroz branco, saladas variadas	54,7	9,1	29,4	438,3
	Veg.	Beringela recheada c/ arroz branco, saladas variadas	74,5	9,8	19,8	496,1
	Celiaca	Febras grelhadas c/ arroz branco, saladas variadas	57,2	9,2	30,2	438,3
5ª.Feira	Sopa	Canja (massa s/ glúten) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	Peixe	Pescada de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de grelos, saladas variadas	66,5	23,1	17,2	551,7
	Carne	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz, saladas variadas	63,4	11,7	40,4	530,5
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Seitan a Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	33,0	25,8	17,1	442,6
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
6ª.Feira	Sopa	Creme de cenoura	22,9	2,1	3,1	129,6
	Peixe	Jardineira de Potas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	40,9	7,0	35,7	385,1
	Carne	Hambúrguer de Vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz, batata frita e saladas variadas	81,5	31,1	36,1	763,1
	Dieta	Hambúrguer de Vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	58,5	9,4	33,0	459,3
	Veg.	Chili de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	48,7	5,8	41,8	467,2
	Celiaca	Perna de frango corada ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	60,1	28,9	40,6	671,7

Alergênicos: (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) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

Ementa

de 10 a 14 novembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	Sopa	Feijao verde	23,0	2,1	3,5	132,1
	Peixe	Filetes de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura e feijão verde cozido	59,4	7,2	28,4	424,1
	Carne	Frango assado ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	59,5	28,7	45,2	688,6
	Dieta	Frango assado simples ⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	59,5	6,8	47,2	499,3
	Veg.	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	391,0	26,9	12,4	460,9
	Celiaca	Frango assado ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete (s/ glúten), saladas variadas	59,5	28,7	45,2	688,6
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	22,9	2,4	4,2	137,5
	Peixe	Massada de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e saladas variadas	61,8	8,7	37,1	487,0
	Carne	Rolo de Carne assado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	59,9	17,3	32,3	533,1
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Feijoadade vegetariana ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz	66,3	6,5	20,2	445,2
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
4ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	22,9	2,4	4,2	137,5
	Peixe	Bacalhau a Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	47,7	11,7	43,4	479,4
	Carne	Perna de Peru no forno ⁽¹²⁾ c/ batata assada, saladas variadas	50,5	19,6	41,4	561,5
	Dieta	Perna de Peru assada simples ⁽¹²⁾ c/ batata assada, saladas variadas	52,0	18,7	41,7	557,4
	Veg.	Estufado de Lentilhas ⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	77,7	6,7	30,2	527,0
	Celiaca	Perna de Peru no forno ⁽¹²⁾ c/ batata assada, saladas variadas	50,5	19,6	41,4	561,5
5ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	23,0	2,2	3,7	133,7
	Peixe	Salada de couscous c/ Salmão desfiado, milho, brócolos e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	49,4	45,9	32,2	761,2
	Carne	Esparguete à Carbonnara ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ saladas variadas	61,0	24,8	19,5	542,5
	Dieta	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas	46,8	39,0	35,7	702,6
	Veg.	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	28,6	26,3	9,7	400,3
	Celiaca	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozida	46,8	39,0	35,7	702,6
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	22,8	2,1	3,2	128,8
	Peixe	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ saladas variadas	28,5	49,1	37,7	714,7
	Carne	Salsichas frescas grelhadas ⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate e saladas variadas	57,0	25,4	27,4	571,5
	Dieta	Escalopes de Frango grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	59,5	3,1	39,4	434,6
	Veg.	Tofu no forno c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata corada e saladas variadas	52,2	11,4	19,3	418,4
	Celiaca	Escalopes de Frango grelhados c/ esparguete (s/ glúten), saladas variadas	59,5	3,1	39,4	434,6

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

Ementa

de 17 a 21 novembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	Canja (massa s/ glúten) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	Peixe	Arroz de peixe malandrinho c/ delicias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	57,6	7,1	27,8	411,0
	Carne	Hambúrguer de Vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	59,5	15,5	36,8	535,6
	Dieta	Hambúrguer de Aves no forno simples ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	53,2	12,3	35,8	478,0
	Veg.	Ratatouille de Ervilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	49,6	6,5	14,9	350,4
	Celiaca	Escalopes de Vaca grelhados c/ massa Penne (s/ glúten), saladas variadas	59,4	6,8	35,5	451,6
3ª.Feira	Sopa	Creme de cenoura	22,9	2,1	3,1	129,6
	Peixe	Salada do Mar (pescada, ovo, batata, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	54,5	38,3	12,0	617,3
	Carne	Arroz de Aves no forno ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	60,2	12,0	31,1	482,3
	Dieta	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	0,3	34,5	340,8
	Veg.	Lentilhas c/ legumes salteados ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	74,7	6,9	30,5	515,1
	Celiaca	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	0,3	34,5	340,8
4ª.Feira	Sopa	Hortaliça ⁽⁹⁾	23,3	2,3	4,2	138,2
	Peixe	Peixe espada preto grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batatinha a murro e couve salteada	48,0	10,1	32,6	424,5
	Carne	Frango de churrasco ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita e saladas variadas	49,4	67,0	41,6	978,0
	Dieta	Perna de Frango estufada simples ⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	61,9	7,1	48,2	517,2
	Veg.	Peixinhos da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ arroz de tomate, saladas variadas	69,6	24,8	10,7	556,8
	Celiaca	Perna de Frango estufada simples ⁽¹²⁾ c/ massa espiral (s/ glúten), saladas variadas	61,9	7,1	48,2	517,2
5ª.Feira	Sopa	Agrião	22,8	2,4	4,4	138,3
	Peixe	Salada de Atum c/ milho, cenoura e feijão frade (ovo opcional) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	44,0	18,4	43,6	531,1
	Carne	Peito de peru estufado ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco e saladas variadas	60,5	15,5	28,9	505,4
	Dieta	Atum ⁽⁴⁾ c/ ovo ⁽³⁾ , batata e legumes cozidos	49,9	20,2	34,2	530,5
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ abóbora e milho ⁽⁴⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	45,2	6,9	16,0	341,8
	Celiaca	Atum ⁽⁴⁾ c/ ovo ⁽³⁾ , batata e legumes cozidos	49,9	20,2	34,2	530,5
6ª.Feira	Sopa	Creme de abóbora	22,8	2,1	3,2	128,8
	Peixe	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	66,9	28,1	36,3	678,3
	Carne	Tirinhas de Frango salteadas com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco, saladas variadas	94,1	4,7	25,3	526,5
	Dieta	Escalopes de Frango com cogumelos e esparguete ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	59,5	3,1	39,4	434,6
	Veg.	Empadão de quinoa, Soja e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	45,3	12,5	38,2	478,6
	Celiaca	Escalopes de Frango grelhados c/ esparguete (s/ glúten), saladas variadas	59,5	3,1	39,4	434,6

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

COLÉGIO ST.º ANDRÉ

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

de 24 a 28 novembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	23,0	2,2	3,7	133,7
	Peixe	Empadão de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ c/ saladas variadas	52,1	19,0	32,9	523,5
	Carne	Bolonhesa de Carne (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	61,4	18,5	37,7	575,9
	Dieta	Lombinhos de Pescada grelhados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	49,2	2,5	30,6	354,0
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	64,1	24,5	32,0	632,4
	Celiaca	Lombinhos de Pescada grelhados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	49,2	2,5	30,6	354,0
3ª Feira	Sopa	Crema de brócolos	22,7	2,2	3,6	132,0
	Peixe	Salada de grão c/ Bacalhau ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e ovo cozido ⁽³⁾ (opcional)	38,2	11,0	37,7	423,8
	Carne	Carne de Porco à Portuguesa ⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	49,7	55,4	38,0	861,0
	Dieta	Perna de Peru assada no forno ⁽¹²⁾ c/ batata corada, saladas variadas	52,0	18,7	41,7	557,4
	Veg.	Pataniscas de Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ arroz alegre	62,6	29,8	15,9	599,5
	Celiaca	Perna de Peru assada no forno ⁽¹²⁾ c/ batata corada, saladas variadas	52,0	18,7	41,7	557,4
4ª Feira	Sopa	Hortaliça ⁽⁹⁾	23,3	2,3	4,2	138,2
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz alegre e saladas variadas	83,3	10,4	17,8	511,2
	Carne	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz alegre e saladas variadas	67,5	14,0	32,5	540,0
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	83,5	17,8	11,0	552,1
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
5ª Feira	Sopa	Agrião	22,8	2,4	4,4	138,3
	Peixe	Filetes de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ couscous ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e saladas variadas	60,0	45,6	33,3	791,3
	Carne	Salsichas c/ ovos mexidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e batata pála-pála, saladas variadas	28,2	34,2	18,9	504,1
	Dieta	Frango assado simples ⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , e saladas variadas	59,5	6,8	47,2	499,3
	Veg.	Gratinado de macarrão c/ Seitan, abóbora, lombardo, beringela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	74,8	9,6	24,8	504,2
	Celiaca	Frango assado ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete (s/ glúten), saladas variadas	59,5	28,7	45,2	688,6
6ª Feira	Sopa	Lombardo	23,1	2,2	3,7	134,2
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	28,5	49,1	37,7	714,7
	Carne	Frango assado ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco e saladas variadas	59,3	29,5	40,7	673,8
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	4,3	34,4	377,0
	Veg.	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	39,1	27,8	12,4	460,9
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	4,3	34,4	377,0

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	Feriado				
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
	Celiaca					
3ª.Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	15,6	2,2	2,4	98,1
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e saladas variadas	68,3	43,3	10,0	711,8
	Carne	Bifinhos de Porco c/ cogumelos ⁽¹²⁾ , massa Tagliatelli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	60,3	13,5	35,7	518,3
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados c/ massa Tagliatelli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e saladas variadas	59,4	10,4	35,2	483,4
	Veg.	Seitan agri-doce c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , arroz branco	67,2	5,6	13,9	382,1
	Celiaca	Bifinhos de porco grelhados c/ massa Tagliatelli (s/ glúten), saladas variadas	59,4	10,4	35,2	483,4
4ª.Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	23,0	2,2	3,7	133,7
	Peixe	Peixe vermelho assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada e brócolos cozidos	50,2	9,3	32,2	425,8
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	60,0	27,8	38,4	651,5
	Dieta	Peixe vermelho assado ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	49,5	8,3	32,1	413,0
	Veg.	Panadinhos de Tofu ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ arroz branco e feijão verde cozido	64,9	29,1	18,8	619,3
	Celiaca	Peixe vermelho assado ao natural ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	49,5	8,3	32,1	413,0
5ª.Feira	Sopa	Canja (massa s/ glúten) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	Peixe	Arroz de Moluscos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ saladas variadas	58,3	7,1	34,8	442,9
	Carne	Escalopes de Frango estufados com cogumelos e puré de batata ⁽³⁾⁽⁷⁾	49,4	47,9	35,9	783,2
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	86,8	26,7	19,9	684,5
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
6ª.Feira	Sopa	Nabiças	22,8	2,2	3,8	132,9
	Peixe	Potas estufadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, saladas variadas	59,9	7,2	34,6	451,1
	Carne	Grelhada Mista (febra, entremeada, salsicha toscana) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e feijão preto estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	50,9	39,8	32,9	715,7
	Dieta	Abrótea no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	49,5	2,4	34,9	370,7
	Veg.	Lasanha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , saladas variadas	63,9	5,2	12,0	365,0
	Celiaca	Abrótea no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	49,5	2,4	34,9	370,7

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO

VERDE

AMARELO

LARANJA

VERMELHO

Ementa

de 8 a 12 dezembro

			H.C.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª.Feira	Sopa	<i>Feriado</i>				
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
	Celiaca					
3ª.Feira	Sopa	Caldo Verde (opção de chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	15,6	2,2	2,4	98,1
	Peixe	Salada do Mar (pescada, ovo, batata, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	54,5	38,3	12,0	617,3
	Carne	Jardineira de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	39,9	22,9	38,7	534,5
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
	Veg.	Caril de Lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco e saladas variadas	82,0	6,8	30,3	544,9
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e legumes cozidos	47,7	2,1	32,9	351,0
4ª.Feira	Sopa	Agrião	22,8	2,4	4,4	138,3
	Peixe	Rissóis de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos, saladas variadas	94,0	27,3	11,6	681,8
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	61,4	19,4	37,7	575,9
	Dieta	Escalopes de Peru grelhados c/ arroz branco e saladas variadas	57,3	1,9	33,6	387,2
	Veg.	Jardineira de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	57,1	7,0	34,2	464,4
	Celiaca	Escalopes de Peru grelhados c/ arroz branco e saladas variadas	57,3	1,9	33,6	387,2
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	23,7	2,5	8,6	170,5
	Peixe	Pescada a Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	47,6	7,1	35,0	402,3
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , saladas variadas	59,0	19,4	36,7	564,7
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	49,5	2,6	34,6	372,1
	Veg.	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , saladas variadas	28,6	26,3	9,7	400,3
	Celiaca	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	49,5	2,6	34,6	372,1
6ª.Feira	Sopa	Nabiças	22,8	2,2	3,8	132,9
	Peixe	Arroz de Peixe malandrino ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , saladas variadas	60,8	7,2	28,4	585,3
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ saladas variadas	27,5	30,0	38,1	533,1
	Dieta	Frango corado simples ⁽¹²⁾ c/ batata assada, saladas variadas	50,6	7,4	44,2	458,8
	Veg.	Chili vegetariano ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco e saladas variadas	73,2	7,3	23,0	495,2
	Celiaca	Frango corado ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada e saladas variadas	48,1	29,1	41,0	627,5

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO	VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------------	-------	---------	---------	----------