



# EMENTA

8.<sup>a</sup> semana

|                       |                    |                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Alho-francês e cenoura                                                                          |
|                       | <b>PRATO</b>       | Almôndegas mistas <sup>(1,6,12)</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>(1)</sup> |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>(1)</sup>                                            |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, cenoura e tomate                                                                        |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                  |

| Kcal | KJ   | Lípidos | AG sat. | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------|------|---------|---------|----|-------|-------|-----|
| 104  | 435  | 1       | 0       | 18 | 8     | 4     | 0,3 |
| 462  | 1935 | 15      | 5       | 50 | 3     | 33    | 0,2 |
| 548  | 2295 | 9       | 1       | 86 | 4     | 29    | 0,2 |
| 35   | 147  | 0       | 0       | 6  | 5     | 3     | 0,1 |
| 76   | 319  | 1       | 0       | 17 | 17    | 1     | 0,0 |

|                       |                    |                                                              |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| 3. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Juliana                                                      |
|                       | <b>PRATO</b>       | Empadão de peixe (pescada) <sup>(3,4,7)</sup>                |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho |
|                       | <b>SALADA</b>      | Couve-roxa, pimento e tomate                                 |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                               |

|     |      |   |   |    |    |    |     |
|-----|------|---|---|----|----|----|-----|
| 101 | 424  | 2 | 0 | 18 | 8  | 4  | 0,3 |
| 289 | 1207 | 8 | 1 | 23 | 6  | 20 | 0,5 |
| 542 | 2063 | 9 | 2 | 86 | 9  | 27 | 0,6 |
| 45  | 189  | 0 | 0 | 7  | 7  | 3  | 0,1 |
| 76  | 319  | 1 | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Feijão-branco com nabiças                                                                                         |
|                       | <b>PRATO</b>       | Arroz de pato no forno à antiga <sup>(1,6,12)</sup>                                                               |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Arroz de tofu <sup>(1,6)</sup> com favas e cenoura no forno                                                       |
|                       | <b>GO!</b>         | Hambúrguer de frango <sup>(1,6,12)</sup> em bola de pão de mafa <sup>(1)</sup> com queijo <sup>(7)</sup> e alface |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, beterraba e cenoura ralada                                                                                |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Pera cozida                                                                                      |

|      |      |     |    |    |    |    |     |
|------|------|-----|----|----|----|----|-----|
| 128  | 446  | 2   | 0  | 19 | 5  | 6  | 0,2 |
| 1263 | 5287 | 100 | 24 | 56 | 4  | 33 | 1,3 |
| 596  | 2493 | 18  | 3  | 68 | 8  | 39 | 0,4 |
| 492  | 2061 | 21  | 7  | 33 | 3  | 42 | 1,4 |
| 50   | 211  | 0   | 0  | 9  | 9  | 4  | 0,4 |
| 76   | 319  | 1   | 0  | 17 | 17 | 1  | 0,0 |
| 65   | 273  | 1   | 0  | 15 | 15 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Agrião                                                                                                                   |
|                       | <b>PRATO</b>       | Cotovelinhos <sup>(1)</sup> com tamboril <sup>(4)</sup> e maruca <sup>(4)</sup> e delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup> |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Cotovelinhos <sup>(1)</sup> estufados com grão-de-bico, feijão-verde e cenoura                                           |
|                       | <b>SALADA</b>      | Milho, pepino e tomate                                                                                                   |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                                           |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 91  | 380  | 2  | 0 | 15 | 5  | 4  | 0,3 |
| 425 | 1750 | 8  | 1 | 56 | 5  | 33 | 0,7 |
| 531 | 2222 | 11 | 2 | 84 | 9  | 22 | 0,3 |
| 99  | 413  | 1  | 0 | 18 | 3  | 3  | 0,4 |
| 76  | 319  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de feijão vermelho com repolho                                                                            |
|                       | <b>PRATO</b>       | Legumes à Brás (ovo <sup>(3)</sup> , batata palha, alho francês, cogumelos <sup>(12)</sup> , cenoura e curgete) |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Legumes à Brás (batata palha, alho-francês, cogumelos, cenoura e curgete) s/ ovo e s/leite                      |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, couve-roxa e tomate                                                                                     |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Pudim <sup>(7)</sup>                                                                           |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 130 | 537  | 1  | 0 | 21 | 7  | 7  | 0,3 |
| 614 | 2540 | 47 | 4 | 28 | 8  | 19 | 0,8 |
| 514 | 2121 | 38 | 1 | 33 | 11 | 10 | 0,5 |
| 46  | 193  | 0  | 0 | 7  | 6  | 4  | 0,1 |
| 76  | 319  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |
| 312 | 1304 | 7  | 2 | 55 | 55 | 9  | 0,3 |



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

