

# Ementa

semana 7  
8 a 12 junho

|          |                | Energia (Kcal)   |              |
|----------|----------------|--|--------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>  | 104,6        |
|          | Prato          | Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                      | 431,8        |
|          | Veget.         | Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>   | 539,7        |
|          | Prato Rápido   | Wrap de bife de peru (tiras), cenoura ralada, alface e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>   | 429,3        |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate   | 48,8         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época   | 86,0         |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)  | 93,5         |
|          | Prato          | Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>           | 367,2        |
|          | Veget.         | Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>  | 468,8        |
|          | Prato Rápido   | Baguete de bacalhau lascado com hummus de grão e pimentos <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>                                   | 630,8        |
|          | Salada Legumes | Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos   | 21,5         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>   | 86,0 / 149,2 |
| 4ª Feira | <b>FERIADO</b> |  |              |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de couve-flor com cenoura ralada   | 91,5         |
|          | Prato          | Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                        | 300,7        |
|          | Veget.         | Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                | 379,0        |
|          | Prato Rápido   | Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>  | 397,4        |
|          | Salada Legumes | Milho e brócolos cozidos   | 44,3         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época   | 86,0         |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de curgete com abóbora (cubos)  | 89,4         |
|          | Prato          | Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco | 675,0        |
|          | Veget.         | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco                         | 562,0        |
|          | Prato Rápido   | Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada <sup>(1)(3)(6)(7)(13)</sup>                | 486,6        |
|          | Salada Legumes | Salada de couve roxa e cenoura   | 18,6         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época   | 86,0         |

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.