

Ementa de 6 a 10 julho



		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	15,4	5,4	5,6	147,1	Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,0	5,7	5,3	215,4
	Carne	Rolo de carne de vaca c/ molho de natas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,4	34,5	42,3	752,8	Costeletas de Porco à Salsicheiro ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,3	43,3	36,0	758,0
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,2	21,5	33,9	570,4	Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	66,1	19,2	42,2	616,5
	Veg.	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63,9	16,1	35,2	579,2	Omelete de cebola e salsa ⁽⁵⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	20,0	19,7	471,8
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,0	5,7	5,3	215,4	Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,0	5,7	5,3	215,4
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	72,9	41,5	55,1	908,4	Carne de vaca estufada à Rio Tinto ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,1	33,7	41,1	689,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipó (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	28,2	37,5	34,7	595,9	Sopas de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	30,4	13,1	40,8	407,0
	Veg.	Assado de dois feijões c/ legumes e broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	79,9	17,0	25,6	625,7	Hambúrguer de espinafres no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	83,3	40,8	15,5	772,6
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2	Juliana de legumes (couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne de porco estufada c/ cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata frita	61,7	43,5	43,6	826,2	Tirinhas de peru salteadas c/ alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	69,4	16,2	50,8	642,8
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,2	36,2	50,0	839,1	Medalhões de Pescada em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	34,0	21,8	39,3	496,0
	Veg.	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	99,1	18,0	33,0	731,1	Bife de seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1	Espinafres ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Empadão de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	35,2	26,5	27,8	497,2	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	62,2	30,4	41,5	694,2
	Peixe	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	73,4	20,2	50,7	722,9	Massa Alegre de Salmão (fusilli, cenoura, milho e brócolos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	71,3	40,3	29,4	779,1
	Veg.	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	55,4	22,3	21,5	540,1	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4
	Carne	Arroz de aves c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	53,6	25,6	57,1	679,5	Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,1	29,1	45,4	727,7
	Peixe	Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	25,7	37,7	600,5	Filetes de alabote dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,7	20,3	38,6	571,8
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,0	17,8	20,6	488,4	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	83,1	17,6	26,3	637,8
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Creme de curgete	15,9	5,2	2,9	126,4					
	Carne	Esparguete à Carbonara ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,2	41,6	27,5	758,1					
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,7	29,7	37,7	655,6					
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	89,3	29,7	11,2	682,6					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou iogurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoi; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa de 13 a 17 julho



		ALMOÇO				JANTAR			
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾				Creme de alho francês ⁽⁹⁾			
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos				Abóbora e brócolos			
	Carne	Feijoada à Brasileira ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾				Escalopes de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida			
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Arroz de tamboril c/ delícias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾			
	Veg.	Massada de soja c/ couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)				Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)			
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Bifinhos de peru grelhados c/ limão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Peixe	Calamares fritos c/ molho agri-doce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Peixe vermelho no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo				Feijão c/ lombardo			
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾				Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Pescada à Francesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos ⁽⁴⁾			
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
6ª Feira	Sopa	Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾				Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾			
	Carne	Rancho à Nortenha ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Abrótea c/ molho verde (alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾				Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata em cubos			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
Sábado	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾							
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾							
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾							

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou Iogurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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.

Ementa de 20 a 24 de julho



		ALMOÇO				JANTAR			
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾				Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾			
	Carne	Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Costeletas de porco grelhadas c/ molho mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz escuro ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Peixe	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de pimentos ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Medalhões de Pescada estufados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Feijão verde cozidos			
	Veg.	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Salada tropical de couscous c/ ervilhas, cogumelos, ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾				do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾			
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Escalopes de peru grelhados c/ ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida			
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Massa gratinada c/ salmão, curgete, milho e cogumelos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾			
	Veg.	Peixinhos da horta c/ molho agriçoeiro ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾				Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
4ª Feira	Sopa	Agrião				Agrião			
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾				Hambúrguer grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve flor cozidas			
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾				Abrótea assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾			
	Veg.	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ coentros				Creme de cenoura c/ coentros			
	Carne	Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de manteiga ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Espetada de peru grelhada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Solha no forno à Delfica (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
6ª Feira	Sopa	Couve flor				Couve flor			
	Carne	Carne de vaca estufada à Marengo (c/ ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata frita				Frango assado à Pizzaiola (c/ rodela de tomate e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾				Paella de frutos do mar (c/ pota, abrótea, miolo de mexilhão e camarão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾			
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾				Bolonhesa de soja, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
Sábado	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾							
	Carne	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾							
	Peixe	Ervilhas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾							
	Veg.	Hamburguer de Couve flor e queijo no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾							

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou Iogurte⁽⁷⁾

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) Tremoço;

(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.

Ementa de 27 a 31 julho



		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	73,2	55,1	51,4	1004,9	Frango em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,6	48,5	44,0	727,9
	Peixe	Arroz de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	53,2	16,3	28,6	477,8	Tintureira de tomatada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida	53,0	12,6	43,2	508,5
	Veg.	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	70,7	18,3	34,5	602,4	Caril de ervilhas, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	53,5	23,3	19,0	541,8
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Lasanha de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	58,8	30,2	37,4	665,3	Escalopes de peru grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete de jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,6	3,9	48,8	503,8
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	43,0	25,9	45,8	598,2	Omelete de camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz alegre (c/ cenoura, milho e ervilhas) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	20,3	23,6	520,8
	Veg.	Couscous aromático c/ lentilhas, brócolos, tomate e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	75,4	17,3	30,9	610,5	Alho francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	40,0	48,4	16,0	671,3
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9
	Carne	Feijoada de carnes (c/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	82,7	73,9	69,3	1327,8	Frango corado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	50,9	24,7	35,4	576,6	Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Brócolos cozidos	51,3	51,6	38,1	834,6
	Veg.	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	68,1	17,4	29,3	572,0	Ratatouille de legumes c/ quinoa e lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,0	18,3	30,1	594,8
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,1	46,6	52,6	880,4	Rolo de carne bicolor c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	60,3	29,6	37,2	662,8
	Peixe	Abrótea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	60,4	16,0	37,0	551,2	Massa salteada de peixe c/ espinafres, tomate, cogumelos e abacaxi ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	67,0	19,8	42,8	633,3
	Veg.	Lasanha de lentilhas, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	78,6	20,4	24,7	616,8	Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73,2	16,9	29,1	590,6
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5
	Carne	Pizza Tropical ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	51,4	30,2	22,9	576,0	Febras ao alho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Batata frita	52,3	41,6	40,6	752,0
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	39,2	42,9	37,6	699,9	Salada quente de salmão (salmão, batata, cenoura, brócolos) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	52,8	39,0	26,8	683,4
	Veg.	Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,5	22,2	22,6	627,0	Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjeriço e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,6	18,0	31,4	622,4
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8					
	Carne	Jardineira de peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,4	18,3	60,1	609,0					
	Peixe	Lombinhos de Alabote estufados c/ curgete e molho de açafrão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	54,3	23,9	38,7	592,3					
	Veg.	Tofu estufado c/ abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	56,0	24,6	18,9	546,5					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou logurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.